دسترخوان فہرست

مستقل سلسلے

صحت عامة

کچن کارنر

ٹرینڈز

فیشن

معاشرہ

خاص الخاص

باغبانی

سیر سپاٹے

35 26 94 30 92

سچی خوشی کی تلاش

ہر شخص کی اپنی سوچ اور اپنا زاویہ نگاہ ہوتا ہے، کسی کے لئے کوئی چیز اہمیت رکھتی ہے اور کسی کے لئے کوئی شخص اہمیت کا حامل ہوتا ہے، انسانوں اور چیزوں کے بیچ کی اس جنگ میں جیت صرف انسانیت کی ہوتی ہے، انسانیت دنیا کا سب سے بڑا اور مقدس مذہب کہا جا سکتا ہے، کیونکہ اگر انسانیت مقدم نہ ہوتی تو آج دنیا سے اچھائی کا نام ونشان مٹ جاتا۔ ہر شخص اپنے مذہب اور اپنے فرقے کے لئے کام کرتا، لیکن صد شکر کہ انسانیت ابھی بھی سانس لے رہی ہے، دنیا میں اتنے سارے مذاہب ہونے کے باوجود ہر مذہب میں انسانیت کو ہی اولیت دی جاتی ہے۔ اس وقت جبکہ ساری دنیا میں بھوک، افلاس، غربت، اور جنگ کی کیفیت طاری ہے، ایسے میں ہم اگر خوشی تلاشنا بھی چاہیں تو نہیں تلاش کر پاتے، خوشی کے بھی کچھ درجے ہوتے ہیں، کسی کے نزدیک خوشی یہ ہے کہ اس کے پاس روپیہ پیسہ ہو، بنگلہ، گاڑی ہو، کسی کی خوشی اس کی فیملی کے ساتھ وقت گزارنا ہے، کسی کی خوشی لوگوں کے درمیان شہرت حاصل کرنا ہے، کسی کی خوشی لوگوں کے کام آنا ہے، وغیرہ وغیرہ۔۔۔۔ سچ پوچھیں تو خوشی تو ایک کیفیت کا نام ہے، جو انسان پر کسی بھی وقت طاری ہو سکتی ہے۔ اس کے لئے کوئی خاص وقت یا موقع کا ہونا ضروری نہیں۔ ہاں اس کے لئے صاحب دل ہونا بھی ضروری ہے، کیونکہ کہا یہ جاتا ہے کہ سچی خوشی اس وقت ملتی ہے جب آپ کا دل مطمئن اور پاک ہو، صاف ہو، اس کے لئے صاحب ثروت ہونا ضروری نہیں۔ میں نے بہت سے ایسے لوگوں کو بہت خوش دیکھا ہے جن کی جیب میں کوڑی نہیں لیکن خوش ہیں مطمئن ہیں۔ اللہ نے ان کو سکون اور اطمینان کی دولت سے مالا مال کر دیا ہے۔ اس وقت ہم اپنے اردگرد جو حالات دیکھ رہے ہیں اس میں ہر دوسرا شخص کسی نہ کسی پریشانی اور تکلیف میں مبتلا ہے، اور یہ اس لئے ہے کہ آج کل ہر شخص اپنے خول میں بند رہنے کو ترجیح دینے لگا ہے، ہمیں پتہ ہی نہیں چلتا کہ ہمارے برابر میں بیٹھا شخص یا ہمارے پاس کام کرنے والا ملازم کس پریشانی یا مشکل میں گرفتار ہے، ہمیں صرف اپنے کام سے مطلب ہے، اس سے کوئی غرض نہیں کہ کیا دوسرا شخص اس ذہنی کیفیت میں ہے کہ اپنا کام درست طریقے سے انجام دے سکے یا نہیں، اگر ہم اس سے دریافت کر لیں تو شاید ہمارے لئے وہ مشکل حل کرنا اتنا بڑا مسئلہ نہ ہو جتنا بڑا اُس شخص کے لئے ہے۔ ہر ایک اگر یہ سوچ کر دوسرے کی پریشانی پوچھ لے تو یقین کریں دنیا سے تکلیفیں ختم ہو جائیں۔ لیکن خودغرضی اور انا ہمارے قدم روک لیتی ہے۔

کہتے ہیں کہ ایک امریکی ریاست میں ایک بوڑھے شخص کو ایک روٹی چوری کرنے کے الزام میں گرفتار کرنے کے بعد عدالت میں پیش کیا گیا، اس نے بجائے انکار کے اعتراف کیا کہ اُس نے چوری کی ہے اور جواز یہ دیا کہ وہ بھوکا تھا اور قریب تھا کہ وہ مر جاتا!

جج کہنے لگا 'تم اعتراف کر رہے ہو کہ تم چور ہو، میں تمہیں دس ڈالر جرمانے کی سزا سناتا ہوں اور میں جانتا ہوں کہ تمہارے پاس یہ رقم نہیں اسی لیے تو تم نے روٹی چوری کی ہے، لہٰذا میں تمہاری طرف سے یہ جرمانہ اپنی جیب سے ادا کرتا ہوں'

مجمع پر سناٹا چھا جاتا ہے، اور لوگ دیکھتے ہیں کہ جج اپنی جیب سے دس ڈالر نکالتا ہے اور اس بوڑھے شخص کی طرف سے یہ رقم قومی خزانے میں جمع کرنے کا حکم دیتا ہے۔

پھر جج کھڑا ہوتا ہے اور حاضرین کو مخاطب کر کے کہتا ہے 'میں تمام حاضرین کو دس دس ڈالر جرمانے کی سزا سناتا ہوں اس لیے کہ تم ایسے ملک میں رہتے ہو جہاں ایک غریب کو پیٹ بھرنے کے لیے روٹی چوری کرنا پڑی'۔

اُس مجلس میں 480 ڈالر اکھٹے ہوئے اور جج نے وہ رقم بوڑھے 'مجرم' کو دے دی۔

کہتے ہیں کہ یہ قصہ حقیقت پر مبنی ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں غریب لوگوں کی مملکت کی طرف سے کفالت اسی واقعے کی مرہون منت ہے (سیدنا عمر رضی اللہ عنہ چودہ سو سال پہلے ہی یہ کام کر گئے کہ پیدا ہوتے ہی بچے کا وظیفہ جاری کرنے کے حکم دے دیا) جو آج ہمارے اسلامی ممالک میں رائج نہیں ہے۔

کبھی کبھی میں یہ سوچتا ہوں کہ ہمارے 10 (دس) روپے ہمارے لئے اتنی اہمیت نہیں رکھتے جتنے کہ اس لاچار کے لئے رکھتے ہیں جو جانے کب سے بھوکا ہے۔۔۔ تبدیلی کے لئے ہمیں خود کو بدلنا ہے۔۔

آیئے مل کر ہم سب بھی اپنی سوچ بدلیں۔۔ اپنے لئے اور اپنی اس پاک دھرتی کے لئے۔۔۔ آئیں ہم بھی اپنے ملک کے لوگوں کا سوچیں۔۔۔ کسی کی خوشی کا موجب بننا ہی سب سے بڑی خوشی ہے۔۔۔ اپنے اردگرد، اپنے گردونواح میں نظر ڈالیں، کہیں نہ کہیں آپ کی سچی خوشی بھی چھپی ہے، جسے صرف تلاشنا باقی ہے۔

ریاض احمد منصوری

دسترخوان

جلد نمبر 18۔ فروری 2016ء / شمارہ نمبر 08

قیمت شمارہ: 100 روپے

مینیجنگ ایڈیٹر: ریاض احمد منصوری

ایڈیٹر: افشاں مراد

ڈیزائننگ: مرزا آصف بیگ

خط وکتابت وترسیل زر کے لئے پتہ

''دسترخوان''

پلاٹ نمبر C-4 کمرشل اسٹریٹ نمبر 14 فیز II

ایکس ٹینشن، ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی

فون: 3-92-21-35805391

فیکس نمبر: 92-21-35896269

ای میل:

monthlydastarkhuwan@hotmail.com

تقسیم کار برائے پاکستان

نیشنل نیوز ایجنسی، اسد چیمبر۔ صدر کراچی

فون: 92-21-3568152O-35688828

پبلشر

ریاض احمد منصوری نے یونی پرنٹنگ پریس (پرائیویٹ لمیٹڈ) کراچی سے طبع کرا کے دفتر ماہنامہ ''دسترخوان'' پلاٹ نمبر C-4، 14ویں کمرشل اسٹریٹ فیز II، ایکس ٹینشن، ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی سے شائع کیا۔

کیا آپ کو بھی کچھ کہنا ہے

ڈیئر ایڈیٹر

فیس بک پر دیکھ کر آپ کا میگزین خریدنے کا فیصلہ کیا، اور جب خریدا تو افسوس ہوا کہ اس سے پہلے اس رسالے سے فائدہ کیوں نہیں اٹھایا۔ اس میں ہر اہم موضوع پر بات کی گئی اور سارے ہی مضامین بہت معلوماتی تھے۔

والسلام۔ ریحانہ شفیع۔ پشاور

ڈیئر ایڈیٹر
السلام علیکم

میں آپ کے میگزین میں لکھنا چاہتی ہوں، آپ کا میگزین تمام گھر کے افراد کو یکساں پسند ہے۔ یہ ایک مکمل میگزین ہے جس میں ہم کو اسلامی معلومات بھی ملتی ہیں، افسانے بھی ہیں، شاعری بھی ہے، کوکنگ ریسیپیز بھی ہیں، صحت سے متعلق معلومات بھی ہیں۔ اتنے اچھے میگزین کے لئے تمام ٹیم کو مبارکباد۔

والسلام۔ شاہین زبیر۔ کینیڈا

ایڈیٹر صاحبہ
السلام علیکم

جنوری کا شمارہ اپنی پوری آب و تاب سے جگمگا رہا تھا۔ اندر جھانکا تو مضامین اور ریسیپیز دونوں ہی شاندار تھے، سونے پر سہاگہ ریسیپیز کے صفحات کا عمدہ معیار۔ دسترخوان ہم سب گھر والوں کا پسندیدہ رسالہ ہے اور ہمیں اس کا پورے مہینے شدت سے انتظار رہتا ہے۔

والسلام۔ مہوش نعیم۔ لاہور

ڈیئر ایڈیٹر صاحبہ
السلام علیکم

نیا سال ہمارے لئے میگزین میں بڑی اچھی اور خوشگوار تبدیلیاں لے کر آیا۔ ریسیپیز دیکھ کر مزا آ گیا۔ میگزین کا نیا لک بہت خوبصورت لگا۔ موسم سرما کے حوالے سے مضامین بھی اچھے تھے، اسلامی صفحات میں ربیع الاول کے حوالے سے بہت معلوماتی مضمون پڑھنے کو ملا۔ ریسیپیز میں چٹنی بھرے پاپلیٹ، کاجو چکن اور کریمی اسٹیک بہت اچھے لگے۔

والسلام۔ فرزانہ اکرم۔ کراچی

ڈیئر ایڈیٹر
السلام علیکم

باغبانی کے ذریعے ڈپریشن دور کرنے کا اچھا طریقہ ہے، اس سے تکلیف بھی دور اور اپنے پھول پودے بھی اچھے ہو جائیں گے۔ شکر قندی کے، نیم کے فوائد پڑھ کر معلومات میں مزید اضافہ ہوا۔ ہمارے اجتماعی رویے بھی اچھی تحریر تھی، واقعی بحیثیت قوم کے ہم بالکل بے حس ہو چکے ہیں، کوئی بھی واقعہ ہمیں جگانے میں ناکام ہو چکا ہے۔

والسلام۔ ناہید ضیاء۔ کراچی

ڈیئر ایڈیٹر
السلام علیکم

اس دفعہ ٹرینڈز کے صفحات دیکھ کر بہت اچھا لگا، کیونکہ میری دو مہینے بعد شادی ہے، اور ان صفحات سے مجھے اپنے برائیڈل سوٹ، میک اپ اور جیولری کے لئے بہت اچھے اچھے آئیڈیاز مل گئے۔ اس کے ساتھ ساتھ مجھے اس میں شاعری کا کلیکشن بہت اچھا لگتا ہے۔ باقی مضامین بھی اچھے رہے، آپ اپنے میگزین میں کسی سیلیبرٹی کا انٹرویو بھی شامل کر لیں تو اور مزا آئے گا۔

والسلام۔ صبا خورشید۔ سیالکوٹ

ڈیئر ایڈیٹر صاحبہ
السلام علیکم

میگزین دیکھ کر نئے سال کا لطف دوبالا ہو گیا۔ نیا سال نئی تبدیلیاں، واہ واہ کیا بات ہے، خاص کر ریسیپیز کے صفحات دیکھ کر تو منہ میں پانی بھر آیا۔ بہت اچھی اور ایسی ریسیپیز جو گھر میں بنانا بہت آسان ہیں کیونکہ ان میں ڈالے گئے تمام اجزاء ہر گھر میں موجود ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ مضامین بھی بہت معیاری اور معلوماتی تھے۔

والسلام۔ حرا عدنان۔ راولپنڈی

EMAIL:
monthlydastarkhuwan@hotmail.com
MAILING ADDRESS:
4-C, Commercial Street No. 14th, Phase II.
Ext. D.H.A, Karachi, Pakistan.

اِسلام میں کفالت کا تصور

اسلام ہمیشہ سے ایک فلاحی، باہمی تعاون اور امن و سلامتی پر قائم معاشرے اور ریاست کی تعمیر و تشکیل کا خواہاں رہا ہے۔ ایک ایسے معاشرے کا، جس میں ہر شخص کی بنیادی ضرورتوں کی تکمیل ہو رہی ہو اور افراد معاشرہ امن و سلامتی کے ساتھ اپنی زندگی بسر کر رہے ہوں۔ یہی وجہ ہے کہ اس نے فلاح و بہبود کے حصول کو یقینی بنانے کے لئے افراد معاشرہ کو ایک دوسرے کی کفالت کا ذمہ دار بنایا اور انھیں اس کی ترغیب دینے کے لئے اجر و ثواب کا وعدہ کیا۔ اولاد اگر چھوٹی ہے، تو اُس کے نان ونفقہ اور دیگر اخراجات والدین پر ہیں، والدین کے بوڑھے و ناتواں ہو جانے کے بعد یہی ذمہ داری اولاد کو منتقل ہو جاتی ہے۔ بیوی کی تمام تر معاشی ضرورتوں کے لئے حسب توفیق شوہر کو ذمہ دار قرار دے دیا گیا اور یتیم بچے کی کفالت کی ذمہ داری قریبی رشتہ داروں اور ان کے نہ ہونے کی صورت میں دیگر افراد معاشرے پر ڈال دی گئی۔ یہ تو انفرادی سطح پر کفالت کا تصور ہے اور اسے کفالتِ خاصہ کہتے ہیں۔ لیکن اگر اجتماعی طور پر افراد معاشرے کو کفالت کی ضرورت پیش آتی ہے، تو پھر بیت المال اور حکومتِ وقت پر لازم ہے کہ وہ اجتماعی سطح پر کفالتِ عامہ کا انتظام کرے اور اس اہم فریضہ سے عہدہ برآں ہونے کے لئے لوگوں سے زکوٰۃ، خیرات اور دیگر عطیات کی صورت میں رقم جمع کرے۔ (کفالتِ عامہ ہی کو تکافل اجتماعی کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے)۔ کفالتِ عامہ کی ضرورت عام طور پر اُس وقت پیش آتی ہے، جب خدانخواستہ ملک کو قدرتی آفات کا سامنا ہو یا کوئی بڑا حادثہ رونما ہو اور کسی ایک فرد یا چند افراد کے لئے ضرورت مندوں کی کفالت مشکل ہو جائے۔ ہمارے ملک میں اس کی مثال 2005ء کا زلزلہ اور گزشتہ تین سالوں سے مسلسل آنے والا سیلاب ہے، جن میں لاکھوں خاندان بے گھر ہو گئے اور کئی علاقے تباہ و برباد ہو گئے۔ لہٰذا اجتماعی سطح پر اُن کی بحالی کے لئے اقدامات اُٹھائے گئے۔ لوگوں کی دوبارہ آبادکاری کے لئے مختلف منصوبے بنائے گئے اور اُنہیں عملی جامہ پہنانے کے لئے ہنگامی بنیادوں پر کام کیا گیا۔

جناب سرورِ دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے مدینہ منورہ میں تشریف آوری کے بعد مسجد کی تعمیر کے فوراً بعد ہی ''اخوت و بھائی چارگی'' قائم فرما کر اسی کفالت کے تصور کو واضح کیا۔ اس اُخوت کے تحت مہاجرین صحابہ کرام علیہم الرضوان کے مالی و اخلاقی تعاون کی ذمہ داری انصار صحابہ کرام علیہم الرضوان کو سونپ دی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیم و تربیت کا نتیجہ تھا کہ تھوڑے ہی عرصے میں مدینہ منورہ ایک فلاحی ریاست کے طور پر اُبھرا۔ جس کے فیض و برکات سے ہر کوئی مستفیض ہوا۔ زمانۂ رسالت مآب صلی اللہ علیہ وسلم کے بعد خلفاءِ راشدین نے اِن ہی بنیادوں پر کفالتِ عامہ کو ترقی دی خصوصاً حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ پر اسی تربیت کے اثرات تھے کہ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے اپنے دورۂ خلافت میں نہ صرف اپنے دائرۂ حکومت میں رہنے والے انسانوں بلکہ جانوروں تک کی کفالت کی ذمہ داری لی۔ جس کا بین ثبوت آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا مشہور زمانہ قول ہے۔ آپ نے ارشاد فرمایا: ''دریائے دجلہ کے کنارے اگر ایک بکری بھی پیاسی مرگئی تو قیامت کے دن عمر سے پوچھا جائے گا کہ بکری پیاسی کیوں مرگئی۔'' یہاں تک کہ آپ نے ایک مرتبہ قحط سالی کے موقع پر ارشاد فرمایا کہ ''اللہ کی قسم اگر اللہ تعالیٰ یہ قحط ختم نہ کرتا، تو میں ہر صاحب حیثیت مسلمان گھرانے میں اتنے ہی غرباء داخل کر دیتا یعنی ہر گھرانے کو اُن کے افراد کے برابر غریب و مسکین مسلمانوں کی کفالت کی ذمہ دار بنا دیتا''۔ اسی طرح ایک اور موقع پر ارشاد فرمایا کہ ''اگر زندگی سلامت رہی تو میں ایسا انتظام کر کے جاؤں گا کہ عراق کی کوئی بیوہ عورت کسی دوسرے کی محتاج نہ رہے گی''۔ اس فرمان کے چار دن بعد آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو شہید کر دیا گیا۔

حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کفالت کے تصور کو اپنے دورِ خلافت میں بہت عام کیا، غرباء و مساکین کی کفالت کے لئے بیت المال کے نظام کو از سرِ نو ترتیب دیا، وفاقی دارالحکومت مدینہ منورہ کے علاوہ دیگر ریاستوں میں بیت المال کی عمارت تعمیر کرائیں، بیت المال کی آمدن و خرچ کا باقاعدہ حساب و کتاب مرتب کیا، نظم و ضبط کے لئے انتہائی محنتی اور اچھے کردار و شہرت کے حامل افراد کو منتظم بنایا، حضرت عبداللہ بن ارقم رضی اللہ تعالیٰ عنہ مدینہ منورہ کے بیت المال کے افسر تھے، جبکہ کوفہ میں حضرت عبداللہ بن مسعود اور خالد بن حرث رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو بطور افسر مقرر کیا گیا۔ اور سب سے بڑھ کر یہ کہ بیت المال میں آنے والی رقم کو انتہائی احتیاط کے ساتھ خرچ کرتے ہوئے حقیقی مستحقین تک پہنچایا۔

اسلام نے کفالتِ عامہ کے تصور کو عملی جامہ پہنانے کے لئے مختلف صورتوں میں صاحب ثروت لوگوں پر معاشرے کے نادار، مسکین اور لاوارث افراد کی کفالت کی ذمہ داری لگائی۔ مزید برآں قرآن مجید کی متعدد آیاتِ کریمہ سے معلوم ہوتا ہے کہ ایک دوسرے کی کفالت اور ضرورت پوری کرنے کی ذمہ داری اللہ تعالیٰ نے افراد معاشرہ پر لگائی ہے۔ مسئلے کی وضاحت کے لئے چند آیاتِ کریمہ ذیل میں درج کی جارہی ہیں:

ترجمہ: ہم نے ان کی دنیاوی زندگی میں ان کی روزی تقسیم کی ہے اور ہم نے (دنیاوی روزی میں) بعض کو بعض پر کئی درجے فوقیت دی ہے کہ انجام کار یہ ایک دوسرے سے مال کے ذریعے خدمت لے، (سورۂ زخرف، آیت 32)۔ درج بالا آیتِ کریمہ میں خدمت لینے کا ایک معنی یہ ہے کہ

ضرورت مند اور غریب لوگ صاحبِ حیثیت سے اپنا حصہ لیں۔ ترجمہ: اور ان لوگوں کے مالوں میں مقرر حق ہے، سوال کرنے والوں کا اور سوال سے بچنے والوں کا، (سورۂ معارج، آیت 24,25)۔

حضرت عبداللہ ابنِ عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما سے مروی ہے کہ اس آیتِ کریمہ میں حق سے مراد زکوٰۃ مفروضہ ہے، جبکہ سائل سے مراد وہ شخص ہے، جو اپنی ضرورت کا اظہار کر کے لوگوں سے مانگتا ہو اور محروم سے مراد وہ شخص ہے، جو ضرورت مند ہونے کے باوجود لوگوں کے سامنے دستِ سوال دراز نہیں کرتا جبکہ مالدار شخص اُسے سوال نہ کرنے کی وجہ سے خوشحال سمجھتا ہو۔ المختصر یہ کہ اِن آیاتِ کریمہ میں زکوٰۃ کے ذریعے مستحق و محرومین کی امداد کا حکم دیا جارہا ہے، جو کفالت ہی کی ایک صورت ہے۔ اس حوالے سے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات بھی انتہائی اہمیت کے حامل ہیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ترجمہ: جس کے پاس دو افراد کا کھانا ہے، تو وہ تین کو کفایت کرے گا اور جس کے پاس چار افراد کا کھانا ہے تو پانچ یا چھ کو کفایت کرے گا۔

کفالتِ عامہ یا باہمی تکافل کی ضرورت ہر زمانے میں رہی ہے اور اِسے یقینی بنانے کی ذمہ داری عام افرادِ معاشرہ سے زیادہ حاکمِ وقت پر عائد ہوتی ہے۔ مسلمان حکمران پر یہ لازم ہے کہ وہ اپنی رعایا کی تمام تر ضرورتوں کا خیال رکھے اور بیت المال کے نظام کو اس طرح مستحکم بنیادوں پر اُستوار کرے کہ ہر ایک کی کم از کم بنیادی ضرورت (جس کے بغیر حیاتِ انسانی قائم نہ رہ سکے) پوری ہو سکے۔

قرآن و حدیث کی ان ہی تعلیمات کا ہی نتیجہ تھا کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اور خلافتِ راشدہ میں اجتماعی طور پر امدادِ باہمی کے طریقۂ کار کو رواج دیا گیا اور ریاستی سطح پر غرباء و مساکین کی کفالت کو یقینی بنایا گیا۔ یہی وجہ ہے کہ اُس زمانے میں رعایا خوشحال تھی اور ریاست معاشرتی و معاشی بے راہ روی سے پاک تھی۔ آج کے حکمرانوں کو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات کی روشنی میں اپنے طرزِ عمل پر غور کرنے کی ضرورت ہے، جو عوام کے لئے آسانیاں پیدا کرنے کے بجائے مہنگائی، بے روزگاری اور لوڈ شیڈنگ اور افراطِ زر کی صورت میں ان کے لئے نت نئے مسائل پیدا کر رہے ہیں اور خود اپنے محلات میں ٹھاٹ باٹ کی زندگی گزار رہے ہیں۔

اسلامی تفریحی مشاغل

دینِ فطرت، اسلام فرض و نفلی عبادات کے ساتھ ساتھ ان تفریحی مشاغل کی اجازت بھی دیتا ہے جن سے احکامِ الٰہی کی خلاف ورزی نہ ہوتی ہو معاشرے میں کوئی خرابی نہ پھیلتی ہو اور نہ ہی وہ اللہ تعالیٰ کی یاد سے غفلت کا باعث ہوں۔ آقا و مولا ﷺ کے قائم کردہ معاشرے میں مسلمانوں کی تفریحی مشاغل اور اس حوالے سے نبی کریم ﷺ کی سیرت مبارکہ کو پیشِ نظر رکھ کر ہم اپنے تفریحی مشاغل کی حدود کا تعین کر سکتے ہیں۔

رحمتِ عالم ﷺ نے جن تفریحی مشاغل کو پسند فرمایا ہے وہ نہ صرف مسلمانوں کیلئے تفریحِ طبع کا باعث ہوتے بلکہ وہ جسمانی طور پر طاقت میں اضافہ کا بھی ذریعہ ہوتے اور جہاد کیلئے عملی تربیت بھی ثابت ہوتے، بد نصیبی سے آج جن چیزوں کو تفریح سمجھ لیا گیا ہے وہ نہ صرف بے حیائی اور گناہوں پر مشتمل ہیں بلکہ مسلمانوں کو جسمانی اور روحانی طور پر ناکارہ بنا دیتے ہیں اور کھیل کے طور پر جن مشاغل کو اپنایا گیا ہے وہ معاشرتی ذمہ داریوں کے علاوہ بندے کو احکامِ الٰہی سے بھی غافل کر دیتے ہیں۔

نبی کریم ﷺ کا ارشادِ گرامی ہے ہر وہ چیز جس سے مرد کھیلے باطل ہے (ترمذی) اس حدیث پاک میں آقا علیہ السلام نے ان تمام مشاغل سے منع فرمایا ہے جو احکامِ الٰہی سے غافل کرتے ہوں یا ان سے کوئی جسمانی و روحانی فائدہ نہ ہوتا ہو۔ ایک اور حدیث شریف میں ارشاد ہوا طاقتور مومن اللہ تعالیٰ کو کمزور مومن سے زیادہ محبوب ہے (مشکوٰۃ) حضور ﷺ کا "رکانہ" پہلوان کو تین بار پچھاڑ دینے کا پہلے بیان کیا گیا اہلِ سیر نے لکھا ہے کہ حضور علیہ السلام لوگوں کو ورزش کا شوق دلایا کرتے تھے۔

حضور علیہ السلام لوگوں کو نشانہ بازی کی ترغیب دیا کرتے، ایک بار آپ نے نشانہ بازی کی مشق کے لئے دو فریق بنا دیئے پھر فرمایا، تیر چلاؤ میں فلاں فریق کی جانب ہوں۔ یہ سن کر دوسرا فریق تیر چلانے سے رک گیا اور عرض گذار ہوا آقا جب آپ اس فریق کی طرف ہیں تو پھر ہم ان کے خلاف تیر کس طرح چلا سکتے ہیں؟ آپ نے فرمایا، تیر چلاؤ میں تم سب کے ساتھ ہوں۔ (بخاری)

حضرت عقبہ بن عامرؓ سے روایت ہے کہ میں آقا ﷺ کو منبر پر یہ فرماتے سنا کہ کافروں سے لڑنے کیلئے تم اپنی قوت جس قدر مضبوط کر سکو ضرور کرو، خبردار! قوت تیر اندازی میں ہے۔ یہ بات آپ ﷺ نے تین بار فرمائی۔ (مسلم) ایک اور جگہ ارشاد فرمایا، تم تیر اندازی ضرور سیکھو یہ بہترین کھیل ہے۔ (طبرانی)

نبی کریم ﷺ بہترین شہ سوار تھے۔ صحیح بخاری میں ہے کہ رسولِ معظم ﷺ کے حکم سے گھوڑوں کی دوڑ کرائی جاتی تھی۔ آپ اونٹوں کو بھی دوڑاتے تھے ایک اور روایت میں ہے کہ آپ کی اونٹنی ہمیشہ دوڑ میں سبقت لے جاتی تھی ایک بار کسی بدو کا اونٹ آگے نکل گیا تو صحابہ کرام کو سخت صدمہ ہوا، آپ نے ارشاد فرمایا، اللہ تعالیٰ کو زیبا ہے کہ جو چیز گردن اٹھائے اسے نیچا دکھا دے (بخاری)

ستر پوشی کے ساتھ پیراکی اچھی ورزش بھی ہے اور کھیل بھی۔ سیدنا عمرؓ کا ارشاد ہے کہ اپنی اولاد کو پیراکی اور تیر انداز سکھاؤ اور ان سے کہو کہ گھوڑے پر چھلانگ لگا کر سوار ہوا کریں۔ (مسند احمد)

حضور ﷺ صبح سویرے اٹھنے کی بہت تلقین فرمایا کرتے تھے۔ آپ نیزہ بازی اور شمشیر زنی کو بھی پسند فرماتے تھے، ایک مرتبہ عید کے دن آپ نے حبشیوں کو نیزہ بازی کے کرتب دکھانے کی اجازت عطا فرمائی (بخاری)

دوڑنا اور دوڑ میں ایک دوسرے کا مقابلہ کرنا بہترین کھیل بھی ہے اور جسم کیلئے مفید بھی، متعدد روایات سے ثابت ہے کہ بعض صحابہ کرام دوڑنے میں بہت تیز رفتار تھے اور دوڑنے میں ایک دوسرے سے مقابلہ کیا کرتے تھے۔

ان تمام گفتگو کا خلاصہ یہ ہے کہ نبی کریم ﷺ صرف ان تفریحی مشاغل کی اجازت دیا کرتے تھے جن سے احکامِ الٰہی کی نفی نہ ہوتی اور وہ جسمانی اور ذہنی طور پر فائدہ مند ہوتے نیز یہ کہ ان تمام مشاغل کے باوجود صحابہ کرام یادِ الٰہی سے غافل نہ ہوتے۔

حضرت بلالؓ کا ارشاد ہے کہ میں نے صحابہ کرام کو دوڑنے کا مقابلہ کرتے اور انہیں آپس میں ہنستے ہوئے بھی دیکھا ہے۔ لیکن جب رات ہوتی تو وہ راہب یعنی تارک الدنیا بن جاتے (مشکوٰۃ)

کیلشیئم اور وٹامنز کی زیادتی بھی صحت کے لیے نقصان دہ

وٹامنز اور کیلشیئم کی سپلیمنٹس ہم میں سے اکثر لوگ روز لیتے ہونگے۔ ان ادویات کے استعمال کا مشورہ معالج جسم میں ضروری غذائیت کی کمی کو دور کرنے کے لیے دیتے ہیں۔ یہ سپلیمنٹس صحت کے لیے فائدہ مند ہوتی ہیں۔ البتہ ان کا زیادہ استعمال صحت پر مضر اثرات بھی مرتب کر سکتا ہے۔ ڈاکٹروں کے مطابق یہ ضروری نہیں کہ وٹامنز اور کیلشیم سپلیمنٹس کا ضرورت سے زیادہ استعمال آپ کے لیے بہتر ہی ہو۔

کیلشئیم کیوں ضروری ہے؟

کیلشیئم ہڈیوں کی مضبوطی اور نشونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کئی دہائیوں سے ماہرین آسٹیو پروسس یعنی ہڈیوں کے بھربھرا کردینے والی بیماری سے بچاؤ کے لیے کیلشیم سپلیمنٹس تجویز کرتے آرہے ہیں۔ ہڈیوں کو پتلا کردینے والا یہ مرض فریکچرز کا سبب بنتا ہے۔ بڑی عمر کے مرد اور خواتین کو اس مرض میں مبتلا ہونے کے خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔ اگر شروع سے ہی کیلشیم کی سہی مقدار ہڈیوں کو مل جائے تو عمر بڑھنے پر انسان اس بیماری سے محفوظ رہتا ہے۔

زیادہ استعمال کیسے نقصان دہ ہے؟

کئی تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جو مرد اور عورتیں ایک دن میں ایک ہزار سے بارہ ہزار ملی گرامز سے زیادہ کیلشیم لیتے ہیں ان کے لیے دل کے دورے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ سائنسدانوں کا ماننا ہے کہ جسم میں وٹامن ڈی کی کمی ہو تو کیلشیم ہڈیوں میں جذب نہیں ہو پاتا۔ جو کیلشیم جذب نہیں ہوتا وہ خون کی نالیوں میں جاکر پھنس جاتا ہے جس کے باعث دل کے دورے کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ضرورت سے زیادہ کیلشیم لینے سے پٹھوں میں درد، پیٹ میں درد اور گردوں میں پتھری جیسے مسائل بھی پیش آسکتے ہیں۔

اس سے بچنے کے لیے کیا کریں؟

کیلشیم لینے کے لیے سپلیمنٹس سے زیادہ کیلشیم سے بھرپور غذاؤں پر انحصار کریں۔ ادویات سے ملنے والے کیلشیم کے مقابلے میں قدرتی غذاؤں میں موجود کیلشیم زیادہ آسانی سے ہڈیوں میں جذب ہو جاتا ہے۔ کیلشیم حاصل کرنے کے لیے بہترین غذا دہی ہے۔ ایک پیالے دہی میں تقریباً 450 ملی گرام کیلشیم ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی دہی میں وٹامن ڈی اور پروٹین بھی موجود ہوتا ہے جو کہ کیلشیم جذب کرنے کے لیے ضروری ہیں۔ ہرے پتے والی سبزیوں، سیم، نارنگی کے جوس، بادام اور تل کے بیجوں میں بھی وافر مقدار میں کیلشیم موجود ہوتا ہے۔

وٹامن ڈی کیوں ضروری ہے؟

وٹامن ڈی کیلشیم کے ساتھ مل کر ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن ڈی ایستھما اور ڈپریشن جیسے امراض سے بچاؤ میں بھی مفید ہے۔ وٹامن ڈی کے استعمال سے قوت مدافعت بہتر ہوتی ہے۔

جسم سورج کی کرنوں سے وٹامن ڈی حاصل کرتا ہے۔ آج کے دور میں لوگ دھوپ میں نکلنا پسند نہیں کرتے اس لیے اکثر لوگ وٹامن ڈی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کمی کو دور کرنے کے لیے معالج وٹامن سپلیمنٹس کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ اگر جسم کو ضرورت کے مطابق وٹامن ڈی ملتا رہے تو انسان بیماریوں سے دور رہتا ہے اور اس کے علاوہ اس کی مجموعی صحت پر بھی مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

زیادہ استعمال کیسے نقصان دہ ہے؟

وٹامن ڈی کی خون میں 100mg / ml سے زیادہ مقدار صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ وٹامن ڈی کی زیادتی کے باعث ہڈیاں ضرورت سے زیادہ کیلشیم جذب کر لیتی ہیں جس سے پٹھوں میں درد، موڈ میں غیر معمولی تبدیلی اور معدے میں تکلیف جیسے مسائل پیش آسکتے ہیں۔ کیلشیم کی طرح وٹامن ڈی کے زیادہ استعمال سے بھی دل کے دورے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

اس سے بچنے کے لیے کیا کریں؟

سب سے پہلے جسم میں وٹامن ڈی کا لیول معلوم کرنے لیے ڈاکٹر کے مشورے سے ٹیسٹ کرائیں۔ اگر خون میں وٹامن ڈی کی مقدار زیادہ ہو تو عام طور پر ڈاکٹر اس کے متبادل کے طور پر وٹامن ڈی تھری کی سپلیمنٹس کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ اگر آپ کے جسم میں وٹامن ڈی کی مقدار زیادہ ہے تو کم از کم تین مہینے تک علاج جاری رکھیں۔ وٹامن ڈی کا تناسب نارمل ہونے میں تقریباً چھ سے بارہ مہینے لگ جاتے ہیں۔

وٹامن اے کیوں ضروری ہے؟

وٹامن اے کا استعمال آنکھوں کی بینائی کے لیے فائدے مند ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس سے جلد اور بال بھی اچھے ہوتے ہیں۔ وٹامن اے بھی قوت مدافعت کو مضبوط کرتا ہے۔ جن لوگوں میں وٹامن اے کی کمی ہوتی ہے انہیں رات کے وقت دیکھنے میں دشواری ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ان کی جلد خشک ہو جاتی ہے اور بال بے جان لگنے لگتے ہیں۔ وٹامن اے کی کمی کے شکار لوگ سانس کی نالی کے انفیکشن سے بھی دوچار ہو سکتے ہیں۔

زیادہ استعمال کیسے نقصان دہ ہے؟

چربی حل کر لینے والا یہ وٹامن جسم میں فاسد مادہ بھی جمع کر سکتا ہے۔ وٹامن اے کی جسم میں زیادتی سے زیادہ چربی گھلنے لگتی ہے جو کہ جسم سے باہر نہیں نکل پاتی۔ وٹامن اے کی زیادتی سے سر میں درد اور جلد پر نشانات پڑنے لگتے ہیں۔ اس کے علاوہ وٹامن اے کی زیادتی جسم سے وٹامن ڈی کو کم کرنے لگتی ہے، جس سے آسٹیو پروسس ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

جو لوگ وٹامن اے کے لیے ایک سے زیادہ اقسام کی سپلیمنٹس لے رہے ہوتے ہیں وہ اکثر وٹامن اے کی زیادتی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جسم کو ایک دن میں 5000IU وٹامن اے کی ضرورت ہوتی ہے جو ہمیں قدرتی غذاؤں اور سپلیمنٹس سے ملاکر حاصل کرنی ہوتی ہے۔

اس سے بچنے کے لیے کیا کریں؟

وٹامن اے حاصل کرنے کے لیے نارنجی رنگ کی سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کریں جن میں گاجر، میٹھے آلو اور پپیتا شامل ہے۔ ہری سبزیاں اور انڈے کی زردی بھی وٹامن اے کے حصول کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔

مختصراً یہ کہ ہمیں زیادہ سے زیادہ غذائیت قدرتی غذاؤں سے حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اگر آپ سپلیمنٹس کا استعمال کرتے ہیں تو معالج سے باقاعدگی سے اپنا چیک اپ کراتے رہیں اور جسم میں غذائیت کے صحیح تناسب کے بارے میں باخبر رہیں۔ تاکہ وہ آپ کو نقصان نہ پہنچائیں۔

آسٹیوپوروس

افشاں مراد

آسٹیوپوروس ہڈیوں کی ایک بیماری ہے جس سے ہڈیاں کمزور ہوجاتی ہیں اور یہ ہڈیوں کے ٹوٹنے کا سبب بھی بن سکتی ہے، یہ بیماری زیادہ تر کولہوں میں ریڑھ کی ہڈی اور کلائی کی ہڈی میں پائی جاتی ہے۔

آسٹیوپوروس تیزی سے عمر بڑھنے کا سبب بھی بن سکتی ہے یہ وہ بیماری ہے جوانسان کووقت سے پہلے بوڑھا بنانے کا کردارادا کرتی ہے۔

آسٹیوپوروس 30 سال کی عمر کے بعد مردوں اور عورتوں دونوں کو متاثر کرسکتی ہے۔

آسٹیوپوروس ایک خاموش بیماری ہے جس سے ہڈیوں میں درد تو محسوس ہوتا ہے لیکن کوئی خاص علامات نظر نہیں آتی۔

آپ اس کے خطرے کے عوامل کو کنٹرول نہیں کرسکتے لیکن کچھ طریقے اپنانے سے آپ اس سے بچ سکتے ہیں۔

☆روزانہ چہل قدمی کرنا
☆آرام سے سیڑیاں چڑھنا
☆پابندی سے ورزش کرنا
☆زیادہ وزن نہ اُٹھانا
☆کیلشیم اوروٹامن ڈی کا استعمال رکھنا
☆دودھ، دہی اور پنیر کا استعمال زیادہ رکھنا

آسٹیوپوروس کے ساتھ بہت ساری پیچیدگیوں کے اثرات موجود ہیں جن میں ریڑھ کی ہڈی، کولہوں کی ہڈی قابل ذکر ہیں۔

اگر آپ کو آسٹیوپوروس کا شبہ ہے تو اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے Density Mineral Test کروائیں میڈیکل لنگویج میں اسے ScanDEXA کہا جاتا ہے۔ یہ ہڈی کی کثافت کا اور پیمائش کا موازنہ کرتا ہے۔

اگر 1 یا 0 ہے تو نارمل ہے مگر 2.5 سے نیچے آتا ہے تو آپ کی ہڈیوں میں آسٹیوپوروس موجود ہے۔

خطرے کے عوامل

آسٹیوپوروس میں کچھ خطرے والے عوامل ایسے ہیں جوانسان کی پہنچ سے باہر ہیں۔

صنفی: خواتین مردوں کے مقابلے میں زیادہ خطرے میں ہیں۔

عمر: زیادہ تر بڑی عمر والے حضرات اس بیماری میں گھرے ہوئے ہوتے ہیں۔

جسمانی حجم: آسٹیوپوروس سے چھوٹے مردوں اور عورتوں کو زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

نسل: جنوبی ایشائی (پاکستانی) مردوں عورتوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔

خاندانی ہسٹری: خاندان میں اگر کبھی کسی بھی شخص کو یہ مرض ہے تو اس کا خطرہ زیادہ بڑھ جاتا ہے۔

جنسی ہارمون: اس وجہ سے لڑکیوں میں اس بیماری کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ضروری ہے کے مرد اور عورت دونوں کولیسٹرول کم کریں۔

کیلشیم اوروٹامن ڈی کی سطح: یہ غذائی اجزاء صحت مند ہڈیوں کے لیئے ضروری ہے۔ اس سے آسٹیوپوروس کے خطرے میں کمی واقع ہوتی ہے۔

سرگرم رہنا: زیادہ دن تک بستر پر آرام کرنا بھی کمزور ہڈیوں کا سبب بن سکتا ہے۔

تمباکو نوشی: نہ صرف پھیپڑوں اور دل کے امراض کے لئے برے ہیں بلکہ آسٹیوپوروس کا سبب بن سکتا ہے۔

علاج کے اختیارات

Biphosphanates: یہ ہڈی میں غیر ہارمون بڑھنے کے نقصان کو روکنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ نئی ہڈی کی پیداوار کو تیز کرتی ہے اور آسٹیوپوروس کے خطرے کو کم کرتی ہے۔

ہارمون تبدیلی تھراپی: اس سے خواتین کی نسوانی علاج میں آسٹیوپوروس کے خطرے کو کم کرتی ہے اور ہڈیوں کی کثافت کے نقصان کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔

ٹیسٹوسٹیرون: عام طور پر مردوں میں testosterone کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ calcitonin یہ ہڈی کے خلیات کو روکتا ہے۔ یہ تائروارڈ گلٹی کی طرف سے بنائی گئی ایک ہارمون ہے۔

یسٹروجن رسیپٹر: اس سے منشیات کی ہڈی کی کثافت کے نقصان کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔ خاص طور پر خواتین میں postmenopausal یسٹروجن رسیپٹر کاروائی کرتا ہے۔

کیلشیم اوروٹامن ڈی سپلیمنٹ: ان کے علاج کے اثرات میں کچھ نسوانی بھی ہیں آپ کو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

☆☆☆☆☆

معروف روحانی اسکالر ایس ۔ این ۔ قادری

ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپکے نام اور مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں۔ مکمل بھروسے اور اعتماد کے ساتھ رُجوع کریں۔

مسز ۔۔۔۔۔ (پاکستان)

قادری صاحب پلیز میرا نام شائع نہ کیجئے گا میں پاکستان کے ایک بہت بڑے شہر کے ایک بہت بڑے بوتیک کی مالک ہوں اور خود بھی مشہور و معروف فیشن ڈیزائنر ہوں لیکن پچھلے کچھ سالوں سے ہمارا کاروبار پیچھے کیطرف جا رہا تھا بہت پریشانی تھی آپ سے اس سلسلے میں بات ہوئی تو آپ نے بتایا کہ کسی کاروباری حاسد نے بندش کرادی ہے بندش کو ختم کرنے اور کاروبار میں برکت کیلئے آپ نے لوح غنی تیار کر کے دی اور میرے مبارک پتھر پر پڑھائی کر کے دیا جو انگوٹھی بنوا کر میں نے پہنا ہوا ہے۔

جواب۔ قادری صاحب آپکی دعاؤں اور لوح غنی کی برکت سے میرا کاروبار دوبارہ سے چمک اٹھا ہے اور میرے ڈیزائن کئے ہوئے ڈریس (Dress) خواتین میں بے حد مقبول ہو رہے ہیں۔ میں آپکی بے حد شکر گزار ہوں کہ آپکی راہنمائی کی بدولت میرا کاروبار دوبارہ سے سنبھل گیا ہے لوح کا اب کیا کرنا ہے راہنمائی فرمائیں۔

جیتی رہو بیٹی لوح کو ابھی اپنے پاس رکھیں اور انگوٹھی کو ہمیشہ پہنے رکھیں حلقہ احباب میں ہر جگہ پذیرائی حاصل ہو گی اور کاروبار میں وسعت اور رزق میں کشادگی پیدا ہو گی

سلمٰی احسان (امریکہ)

روحانی مسیحا قادری صاحب! میں اپنی بیٹی کے رشتے کیلئے بہت پریشان تھی خوبصورت اور تعلیم یافتہ ہونے کے باوجود میری بیٹی کے رشتے نہیں آتے تھے آتے بھی تھے تو بات بنتی نہیں تھی آپ نے اس مسئلے کو حل کرنے کیلئے لوح نکاح اور وظیفہ پڑھنے کو دیا۔ الحمدللہ آپ کے دعا سے میری بیٹی کی ایک بہت اچھے پاکستانی گھرانے میں شادی ہو گئی ہے۔ وظیفہ بھی مکمل ہو گیا لوح کا اب کیا کروں۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بہن سب سے پہلے دو نفل شکرانے کے اگر ادا نہیں کئے ہیں تو اللہ کے حضور لازمی ادا کریں اور لوح کو ٹھنڈا کرا دیں۔

سمیرا (فیصل آباد)

انکل! میں آپکی بہت پرانی کلائنٹ ہوں میری شادی بھی آپکی لوح نکاح کے وظیفے سے ہوئی تھی اب میری چھوٹی بہن کے رشتے کا مسئلہ ہے ایک منگنی ہو کر ٹوٹ چکی تھی اسکے بعد سے اُسکا رشتہ کہیں طے ہی نہیں ہوتا تھا کسی نے بندش کرادی تھی آپ سے لوح نکاح حاصل کی تھی آپکی دعا اور لوح نکاح کی برکت سے پچھلے مہینے اُسکی بہت اچھی جگہ شادی ہو گئی ہے۔ کیا اس لوح کو بھی اب ٹھنڈا کراؤں یا کچھ اور کرنا ہے۔

جواب۔ جیتی رہو بیٹی آپکو بہن کی شادی مبارک ہو اور اس لوح کو بھی پہلے والی لوح کی طرح ٹھنڈا کرا دو۔

صبیحا (لاہور)

قادری صاحب! میں اپنے کزن کو پسند کرتی تھی ہم دونوں بچپن سے ایک دوسرے کو بہت چاہتے تھے خاندانی اختلافات کیوجہ سے اسکے والدین کسی طور بھی ہماری شادی کیلئے رضامند نہیں ہوتے تھے بہت پیروں فقیروں سے بھی کام کروائے وظیفے اور پڑھائیاں کیں مگر مسئلہ حل نہ ہوا۔ تین سال پرانے ایک مصالحہ فوڈ میگزین میں آپکے بارے میں پڑھا آپکو فون کر کے اپنا مسئلہ بیان کیا آپ نے اطمینان سے میری پوری بات سنی اور پھر لوح نکاح اور وظیفہ پڑھنے کیلئے بھیجا آپکی ہدایت کے مطابق وظیفہ پڑھتی رہی۔ وظیفہ پڑھتے ہوئے ابھی صرف ایک ہی مہینہ ہوا ہو گا کہ کزن کے والدین کا دل موم ہو گیا اور وہ شادی پر رضامند ہو گئے اور بڑی دھوم دھام سے ہماری منگنی بھی ہو گئی ہے قادری صاحب یہ سب آپکی بدولت اور آپکی دعاؤں سے ہوا ہے اللہ آپکو صحت و تندرستی عطا فرمائے پڑھائی کو جاری رکھوں یا ختم کر دوں ضرور بتائیے گا۔

جواب۔ جیتی رہو! بیٹی پڑھائی کو نکاح ہونے تک جاری رکھو انشاء اللہ شادی کے معاملات بھی خوش اسلوبی سے طے پا جائینگے۔

مسز رشید (اسلام آباد)

قادری صاحب! میری شادی کو پانچ سال ہو گئے ہماری پسند کی شادی ہے یہ شادی بھی بڑے جتن کے بعد آپکا وظیفہ پڑھنے سے ہوئی میرے 2 بچے ہیں میرے شوہر بہت Loving اینڈ Caring تھے میرا اور بچوں کا بہت خیال رکھتے تھے لیکن پچھلے ایک سال سے وہ ایک لڑکی کے چکر میں آ گئے جو اُنکے آفس میں کام کرتی تھی میری طرف اُنکی توجہ کم ہوتی جا رہی تھی گھر میں بھی آتے تھے تو چھپ چھپ کر اُس لڑکی سے موبائل پر باتیں اور Message کرتے رہتے تھے ایک دو مرتبہ موقع پا کر میں نے اس لڑکی کے Message پڑھے انتہائی غلیظ و بیہودہ قسم کے Message تھے مجھے اپنا گھر اجڑتا دکھائی دے رہا تھا اسی پریشانی میں مجھے پھر آپ یاد آئے آپ سے رابطہ کیا تو آپ نے مجھے تسلی دی اور اس لڑکی سے چھٹکارا پانے کیلئے چند ضروری ہدایات کیساتھ لوح نجات بھیجی۔

قادری صاحب آپ تو واقعی میرے مسیحا ثابت ہوئے کیونکہ وظیفہ مکمل ہونے کے چند دن بعد ہی وہ لڑکی انگلینڈ سے آئے ہوئے ایک عمر رسیدہ شخص کیساتھ شادی کر کے انگلینڈ چلی گئی تھی میرے پاس الفاظ نہیں ہیں جن سے میں آپکا شکریہ ادا کروں آپ نے میرا گھر اجڑنے سے بچایا ہے میں زندگی بھر آپکی احسان مند رہوں گی۔ اللہ آپ کو لمبی عمر عطا فرمائے۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بیٹی یہ سب اللہ کے کلام کا اثر ہے اس میں میرا کوئی کمال نہیں ہے بس اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتی رہیں اللہ آپکو مزید خوشیاں عطا فرمائے۔

سعدیہ (میرپور خاص)

قادری صاحب! میری 2 بیٹیاں تھیں بیٹا کوئی نہیں تھا اس سلسلے میں آپ سے رجوع کیا تو آپ نے لوح وارث اور وظیفہ پڑھنے کو دیا آپکی دعاؤں سے اللہ نے مجھے ایک بیٹا عطا کر دیا ہے لوح وارث ابھی تک میرے پاس ہے اب کیا کروں۔

جواب۔ جیتی رہو! بیٹی آپکو وارث مبارک ہو لوح کو بہتے پاک پانی میں بہا دیں۔

ثمینہ (حیدر آباد)

قادری صاحب! میرا مبارک پتھر کونسا ہے جسکے پہننے سے مجھے زندگی میں آسانیاں پیدا ہو جائیں اور بگڑے کام سنورتے چلے جائیں پتھر حاصل کرنے کا طریقہ بھی بتا دیں۔

جواب۔ جیتی رہو! بیٹی آپ پتھر کا مبارک نیلم اور یاقوت ہیں مزید معلومات کیلئے میرے مندرجہ ذیل موبائل نمبر پر Call کریں۔

ایس ۔ این ۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی ۔ 74600

رابطے کیلئے موبائل : 0336-2297786 / 0333-2105914 / 0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com / qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

جشنِ بہاراں۔ بہاروں کی آمد

افشاں مراد

قدرت کے بے شمار اور لازوال نعمتوں میں سے ایک نعمت موسم ہے، جس کے رنگ سردی، گرمی، خزاں اور بہار ہیں، فروری کے بعد سے ہی موسم بہار کی آمد کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ بہار جسے انگریزی زبان میں Spring کہا جاتا ہے، اس کے بارے میں سوچتے ہی جو سب سے پہلا خیال ذہن میں آتا ہے وہ ہے۔ پھولوں پر بہار، موسم اپنی آمد کے ساتھ مرجھائے ہوئے پھولوں اور سوکھے ہوئے پتوں کو دوبارہ کھلنے کی نوید سناتا ہے۔ نیچر سے قریب یا قدرت کو سمجھنے والا محسوس کرنے والا انسان لازماً بہار کی آمد کو پھولوں اور پودوں کی نسبت سے سوچتا ہوگا چاہے وہ عام آدمی ہو، مصنف یا ادیب ہو یا پھر شاعر، تینوں اپنی تحریروں میں موسم کے اس رنگ کی بہترین عکاسی کرتے نظر آتے ہیں۔ باغبانی کے شوقین لوگوں کے لیے موسم بہار سب سے بہترین موسم ہوتا ہے کہ جب وہ پودوں کو دوبارہ کھلتے ہوئے دیکھتے ہوں گے مثلاً گلاب، چنبیلی، گیندا، گل داؤدی، سورج مکھی، اس کے علاوہ درختوں میں پھر سے ہرے پتے آنا بھی بہار کے آنے کا پتہ دیتے ہیں۔

سردیوں کا موسم اپنے اختتامی مراحل میں ہے، اس وقت بہاروں کا موسم آنے کے لئے پر تول رہا ہے، پاکستان میں بہار کے موسم کا احساس ہی دلفریب ہے، بہار کا نام ذہن میں آتے ہی رنگا رنگ اور خوبصورت پھولوں اور سبزے کا لازوال تصور آنکھوں کے سامنے آجاتا ہے، اسلام آباد، لاہور، کراچی، فیصل آباد سمیت تمام چھوٹے بڑے شہروں میں جشن بہاراں اور رنگ بہاراں کے نام سے پھولوں کی نمائشیں لگائی جاتی ہیں۔ بڑے شہروں میں آج کل سڑکوں کے کناروں اور ڈیوائڈرز میں پھول اور پودے لگائے جارہے ہیں اس لئے وہاں تو سڑکوں پر آئی بہار نے عجب سماں باندھ رکھا ہے کہ جس میں اگے عام سے پھول بھی اس اس انداز میں کھلے ہوئے ہیں کہ انسان قدرت کی اس حسین تخلیق کے رنگوں میں کھو جاتا ہے۔ چار سو پھیلے ہوئے ہر رنگ کے پھولوں دلکشی بکھیر رکھی ہے، یوں لگتا ہے قوس قزح کے ساتوں رنگ آسمان سے اتر کر زمیں پر آگئے ہیں۔ فروری کا مہینہ خاصا پر رونق اور پر بہار ہے اس لحاظ سے کہ ملک کے مختلف علاقوں اور شہروں میں جشن بہاراں کا اہتمام کیا جاتا ہے، اس کے حوالے سے میلوں کا، تقریبات کا، پروگراموں کا انعقاد کیا جاتا ہے۔ بسنت اس کا ایک خاص تہوار ہے جو کہ بہار کی آمد کے ساتھ ساتھ منایا جاتا ہے جس میں لڑکیاں بالیاں، بچے، بوڑھے اور جوان سب جوش وخروش سے حصہ لیتے ہیں۔ آسمان پر رنگین پتنگوں کی بہار، پکوانوں کی خوشبو، رنگین چنریاں، زرد پھولوں کی مہک، ایک خوبصورت سماں پیدا کر دیتی ہیں۔ لیکن گذشتہ کچھ سالوں سے پتنگوں کی ڈور سے ہونے والے جانی نقصانات نے اس تہوار کا حسن گہنا دیا ہے، پتنگوں کی ڈور کو تیز کرنے کے لئے اس میں لگایا جانے والا کیمیکل اور شیشہ بھاری انسانی جانوں کے ضیاں کا سبب بن چکا ہے جس کے بعد ملک بھر میں بسنت کے تہوار میں پتنگ بازی پر پابندی لگائی جا چکی ہے۔ پتنگ بازی کے شوقین افراد کے لئے یہ بہت بڑا صدمہ ہے لیکن انسانی جانوں کے متواتر نقصان نے قانون کو حرکت میں آنے پر مجبور کر دیا ہے۔ انسان کا ذہنی اور فکری ارتقاء اپنی جگہ جاری رہے گا لیکن رسوم ورواج کی اہمیت اپنی جگہ برقرار رہے گی، جشن بہاراں ہو یا بسنت ہر تہوار کو منانے کے کچھ اصول وضوابط ہونے چاہیے۔ اپنے ہر تہوار کو مناتے ہوئے اس اصول کو ضرور مدنظر رکھیں کہ آپ کی خوشیاں کسی کی تکلیف کا باعث نہ بن جائیں،، اسی لئے لاہور ہائی کورٹ نے بسنت منانے پر پابندی عائد کر دی۔ لیکن ابھی بھی انفرادی طور پر کئی ادارے بسنت منانے کا اہتمام کرتے ہیں، جس میں بچے بوڑھے، جوان سب ہی بھرپور طریقے سے حصہ لیتے ہیں۔ جشن بہاراں کے نام پر ملک بھر میں رقص و موسیقی کے پروگرام منعقد کیے جاتے ہیں۔ بسنت اور جشن بہاراں کی سب سے زیادہ خوشی پنجاب میں منائی جاتی ہے، وہاں اس کو باقاعدہ ایک تہوار کا روپ دے دیا گیا ہے اور اس کو عید سے زیادہ جوش وخروش سے منایا جاتا ہے۔

لاہور کے باسیوں کے لیے بسنت یا جشن بہاراں روایتی کھانوں اور موج مستی کرنے کا ایک بھرپور تہوار ہے اس لیے بسنت نائٹ پر نہ صرف بڑے بڑے ریسٹورنٹس میں کھانوں کی بکنگ کرائی جاتی ہے بلکہ اندرون لاہور تو رات بھر دیگیں پکائی جاتی ہیں جن میں ان کے روایتی اور لذیذ کھانے جیسے مرغ چھولے، آلو گوشت، پلاؤ، زردہ، کڑاہی وغیرہ لازمی سمجھتے ہیں۔

برصغیر میں موسم بہار کی آمد پر جشن بہاراں، میلہ چراغاں، اور میلہ مویشیاں منایا جاتا ہے، مشرقی پنجاب میں فروری کے آخری ہفتے کو بسنت یا بہار کی آمد کا تہوار منائے جانے کی روایت بھی خاصی قدیم ہے۔ وہاں ایک دوسرے پر گلال پھینکنے کی رسم تھی، ہمارے مغربی پنجاب میں اس روز رنگ برنگی پتنگیں آسمان کو ڈھک لیتی ہیں۔ سب لوگ بڑھ چڑھ کر اس میں حصہ لیتے ہیں، طرح طرح کے پکوان بنائے جاتے ہیں، خواتین بسنتی رنگ یعنی پیلی سرسوں کے رنگ کے جوڑے اور پہن کر تتلیوں کی مانند اڑتی پھرتی ہیں۔ میلہ بسنت دراصل موسم بہار کی ابتداء کا موسمی تہوار ہے، اس روز سرسوں کے بسنتی پھول کھلتے ہیں اور سبزہ قدرتی آرائش کا نظارہ پیش کرتا ہے۔ کبھی مائنیں ہوا کرتی تھیں اور چوڑیاں بیچنے والی خواتین گھر گھر پھول اور زیور پہنچاتی تھیں۔ آج وہ سب نہیں ہے لیکن خوشی کے رنگ وہی ہیں، جشن بہاراں وہی ہے۔

بسنت کے موقع پر لاہور شہر کو برقی قمقموں سے سجایا جاتا ہے ایئر پورٹ، ریلوے اسٹیشن، راوی پل اور موٹر وے کی خوب صورتی دیکھنے کے لائق ہوتی ہے بسنت نائٹ پر رات بھر چراغاں کیا جاتا ہے ہر گھر کی چھت پر روشنیوں کا بھرپور انتظام کیا جاتا ہے اسی روشنی سے آسمان تک جگ مگا اٹھتا ہے اور رات میں دن کا سا سماں محسوس ہوتا ہے، رات بھر آسمان پر مختلف رنگ اور سائز کی چھوٹی بڑی پتنگیں اڑتی نظر آتی ہیں اور جیسے ہی کوئی پتنگ کٹتی ہے ہر طرف بوکاٹا کی صدائیں بلند ہونے لگتی ہے، بسنت ایک روایتی تہوار کے طور پر ہر سال منایا جاتا ہے اس میں اب صرف پتنگ بازی ہی نہیں بلکہ موسیقی، ڈانس، تکی تماشا جیسے ایونٹ بھی شامل کئے جاتے ہیں پارکس، فوڈ اسٹریٹ پر روایتی کھانوں کے اسٹالز لگائے جاتے ہیں اور کئی مقامات پر جشن بہاراں کی مناسبت سے موسیقی کے پروگرام بھی منعقد کئے جاتے ہیں۔ لڑکیاں اس تہوار کے لئے خاص طور پر پیلے رنگ کے لباس تیار کرواتی ہیں جن میں شلوار قمیض، چوڑی دار پاجامے کرتے، انارکلی کرتے، بلاؤز، ٹراؤزر اور اسکارف وغیرہ شامل ہیں اس کے ساتھ پیلے اور گلابی رنگ کی چوڑیاں، بالیاں بھی خصوصی طور پر خریدے جاتے ہیں پیلے یا زرد رنگ کے گجرے بھی اس تہوار کے لئے لڑکیوں کی خاص الخاص تیاری کا حصہ ہوتے ہیں، دوسری طرف لڑکے بھی نہ صرف پیلے کرتے اور سفید شلوار کے ساتھ پیلے اور گلابی دوپٹے میں ملبوس ہوتے ہیں اس کے ساتھ ان کے پاس انواع واقسام کی پتنگیں اور ڈوریں بھی ہوتی ہیں۔

لیموں پانی

دن کا آغاز روزانہ صبح لیموں پانی سے کریں اور پھر جسم اور دماغ پر اس کے بے شمار فائدے دیکھیں

اگر آپ کو تلاش ہے کسی ایسے آسان ترین نسخے کی، جس سے آپ سدا تندرست رہیں اور آپ کی مجموعی صحت بھی بہتر ہو، تو پھر آپ کو مزید کچھ کرنے کی ضرورت نہیں، بس صبح اٹھ کر لیموں پانی پئیں اور دن بھر تروتازہ رہیں۔ یہ صرف تازگی بخش مشروب ہی نہیں بلکہ مجموعی صحت اور تندرستی کا ایک بہترین اور آسان ترین نسخہ بھی ہے۔ ایک بار اس پر عمل کر کے تو دیکھیں، آپ اس کے اثرات سے حیران رہ جائیں گی۔ اور صرف ایک سال بعد ہی آپ اپنے اندر حیرت انگیز طور پر مثبت تبدیلی محسوس کریں گی۔ یہ ہاضمے کے لیے انتہائی مفید مشروب ہے، جو جسم سے زہریلے مادوں کو بھی خارج کرنے کا ذریعہ ہے۔ لیموں کیلشیم، آئرن، میگنیشیم، پوٹاشیم، انزائمز، اینٹی آکسیڈنٹس، اور فائبر کی خوبیوں سے لبریز ہوتا ہے۔ آیورویدک فلاسفی کے مطابق لیموں کا روزانہ استعمال مختلف اقسام کی بیماریوں کے خلاف مضبوط مزاحمت پیدا کرتا ہے۔ تو پھر انتظار کس بات کا ہے۔ اٹھیں اور ایک گلاس لیموں پانی پئیں، اور کل سے ہر روز صبح بلاناغہ اس کا استعمال کریں اور اس کے نہ ختم ہونے والے ثمرات سے فائدہ اٹھائیں۔ یوں تو صبح ہی صبح لیموں پانی پینے کے بہت سے فائدے ہیں، مگر ہم یہاں اہم اور بڑے فوائد کا ذکر کر رہے ہیں۔

بہترین ہاضمے کے لئے

لیموں کے رس کے تقریباً وہی خواص ہوتے ہیں جو خوراک ہضم کرنے کے لیے ہمارے معدے سے قدرتی طور پر خارج ہونے والے رس کے ہوتے ہیں۔ لیموں کا رس معدے میں پہنچ کر خوراک ہضم کرنے کی راہ میں رکاوٹ کا باعث بننے والے زہریلے مادوں کو خارج کرنے کا کام کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ نظام ہضم کو بہتر بناتا ہے۔ سینے کی جلن سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ قبض کی شکایت بھی نہیں ہونے دیتا۔

قوتِ مدافعت میں اضافہ

لیموں وٹامن سی سے لبریز ہوتا ہے۔ وٹامن سی قوت مدافعت میں اضافے کا موثر ذریعہ ہے، اور نزلہ زکام سے موثر طور پر حفاظت کرتا ہے۔ لیکن قوت مدافعت بہتر بنانے کے لیے صرف وٹامن سی ہی کافی نہیں۔ اس

کے ساتھ آئرن بھی شامل ہونا چاہئے۔ اور لیموں کی خصوصیت یہ ہے کہ ایک تو اس میں خود آئرن ہوتا ہے ساتھ ہی یہ روزمرہ خوراک میں موجود آئرن کو جسم میں جذب کرنے کی صلاحیت کو بھی بڑھاتا ہے

ڈی ہائیڈریشن سے بچاؤ

ہمارے جسم کے لیے ضروری ہے کہ وہ ڈی ہائیڈریشن کا شکار نہ ہو، خاص طور پر گرمیوں کے دنوں میں۔ اس کے لیے سادہ پانی ہی کافی ہے، مگر بہت سے لوگ سادہ پانی سے اکتاہٹ محسوس کرتے ہیں، اور اسی وقت پانی پیتے ہیں جب انہیں شدید پیاس لگی ہو۔ اس وجہ سے ان کا جسم پانی کی ضروری مقدار سے محروم رہتا ہے۔ ایسے موقع پر لیموں پانی اہم کردار ادا کرسکتا ہے۔ ضروری نہیں کہ آپ صرف صبح ہی لیموں پانی پئیں، گرمی کے دنوں میں جتنی بار آپ کا دل چاہے، لیموں پانی پی سکتی ہیں۔ اس سے آپ کے جسم میں پانی کی کمی بھی نہیں ہوگی اور آپ لیموں کی خوبیوں سے بھی زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھاسکیں گی۔

توانائی کا قدرتی ذریعہ

ایسے کئی مصنوعی مشروبات مارکیٹ میں موجود ہیں، جو توانائی بڑھانے کا دعوٰی کرتے ہیں، مگر تحقیق سے ثابت ہوچکا ہے کہ یہ توانائی عارضی ثابت ہوتی ہے، جبکہ ان مصنوعی مشروبات کے بہت سے منفی اثرات بھی ہوتے

ہیں۔ لیموں پانی توانائی میں فوری اضافے کا ایک قدرتی ذریعہ ہے۔ اس سے آپ کا موڈ بھی بہتر ہوتا ہے۔

جلد کی خوبصورتی

لیموں میں اینٹی آکسیڈنٹس کی بھرپور خوبیاں پائی جاتی ہیں۔ یہ اینٹی آکسیڈنٹس جلد کو free radical سے محفوظ رکھتے ہیں۔ free radical کے باعث انسانی جلد وقت سے پہلے عمر رسیدہ نظر آنے لگتی ہے۔ لیموں میں موجود وٹامن سی جلد کی لچک کو برقرار رکھتی ہے۔ اس لچک کی وجہ سے جلد طویل عرصے تک جھریوں سے محفوظ رہتی ہے۔

وزن میں کمی

لیموں میں اگرچہ وزن کم کرنے کے خواص تو موجود نہیں ہوتے، مگر اس کی مدد سے وزن گھٹانے کے فوری اور طویل المدت نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ لیموں بے وقت کی بھوک کے خلاف مزاحمت پیدا کرتا ہے، میٹابولزم (metabolism) بڑھاتا ہے اور آپ کو وہ احساس دیتا ہے جس کی وجہ سے آپ کی رغبت الم غلم چیزوں کی طرف نہیں ہوتی۔ یعنی آپ تینوں وقت پیٹ بھر کر کھانا کھاتی ہیں اور اسنیکس اور فاسٹ فوڈ جیسی چیزوں کی طرف آپ کا دھیان نہیں جاتا۔

تیزابی مادوں کا اخراج

جسم میں تیزابی مادے بڑھ جائیں تو اس سے سینے میں جلن، موٹاپے کے ساتھ بڑی بیماریوں مثلاً کینسر، ذیابیطس اور الزائمر وغیرہ کے خطرات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ لیموں جسم سے ان تیزابی مادوں کے اخراج کا ایک انتہائی موثر ذریعہ ہے۔

بہترین کلینزر

لیموں چونکہ جسم سے زہریلے مادوں کا اخراج کرتا ہے اس لیے اس کے استعمال سے ہمارے خلئے، ٹشوز اور اعضاء خراب ہونے سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس سے ہمارا جگر اضافی انزائمز (enzymes) پیدا کرتا ہے اور زیادہ فعال طریقے سے کام کرتا ہے۔ لیموں گردوں کی صفائی کا بھی اہم ذریعہ ہے۔ لیموں کے مسلسل استعمال سے ہمارا جسم ہر طرح کے زہریلے مادوں سے پاک ہو جاتا ہے۔

اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی وائرل

لیموں اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی وائرل خصوصیات سے بھرا ہوتا ہے۔ اس کا رس جسم میں داخل ہوتے ہی ہر طرح کے بیکٹیریا اور وائرس کے خلاف مزاحمت شروع کر دیتا ہے۔ اس سے نزلہ زکام اور گلے کی خراش وغیرہ میں آرام آتا ہے۔ اور وہ لوگ جو صبح لیموں پانی باقاعدگی سے پیتے ہیں انہیں یہ بیماریاں قریب سے چھو کر بھی نہیں گزرتیں۔

بلغم گھٹاتا ہے

لیموں بلغم کم ہونے میں انتہائی معاون ثابت ہوتا ہے۔ بعض افراد کو گائے کا دودھ پینے کی وجہ سے اکثر بلغم کی شکایت رہتی ہے۔ ایسے لوگوں کو چاہئے کہ وہ لیموں پانی کو روزانہ صبح کا معمول بنالیں۔ اس سے انہیں یہ شکایت نہیں رہے گی۔ اور دودھ پینے کی عادت بھی ترک کرنا نہیں پڑے گی۔

خوشگوار سانس

لیموں منہ کے بیکٹیریا کا خاتمہ کرتا ہے، ناخوشگوار سانس کی بڑی وجہ بھی بیکٹیریا ہوتے ہیں۔ ویسے تو لیموں منہ کی مجموعی صحت کے لیے بہترین چیز ہے مگر اس کے رس کو خالص صورت میں استعمال نہیں کیا جانا چاہئے، جب بھی پئیں پانی کے ساتھ ملا کر پئیں۔ کیونکہ اس میں سٹرک ایسڈ (citric acid) پایا جاتا ہے۔ سٹرک ایسڈ دانتوں پر موجود قدرتی تہہ کو تباہ کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ کچھ لوگ لیموں کے رس سے دانت بھی برش کرتے ہیں۔ اس سے دانت تو چمک جاتے ہیں مگر ان پر موجود قدرتی تہہ کو نقصان پہنچتا ہے۔

دماغی توانائی میں اضافہ

پوٹاشیم اور میگنیشیم دماغی اور اعصابی صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ لیموں میں یہ دونوں خصوصیات وافر مقدار میں پائی جاتی ہیں۔ لیموں پانی ڈپریشن اور تناؤ کی کیفیت سے نکلنے کی صلاحیت میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت بھی بڑھاتا ہے۔ وہ افراد جو ایسی ملازمت کرتے ہیں جس میں ذہنی تناؤ زیادہ ہوتا ہے۔ اور مختلف چیزوں پر توجہ مرکوز کرنا ان کے لیے مشکل ہوتا ہے، انہیں چاہئے کہ وہ روزانہ صبح لیموں پانی پئیں اور پھر اس کے فائدے دیکھیں۔

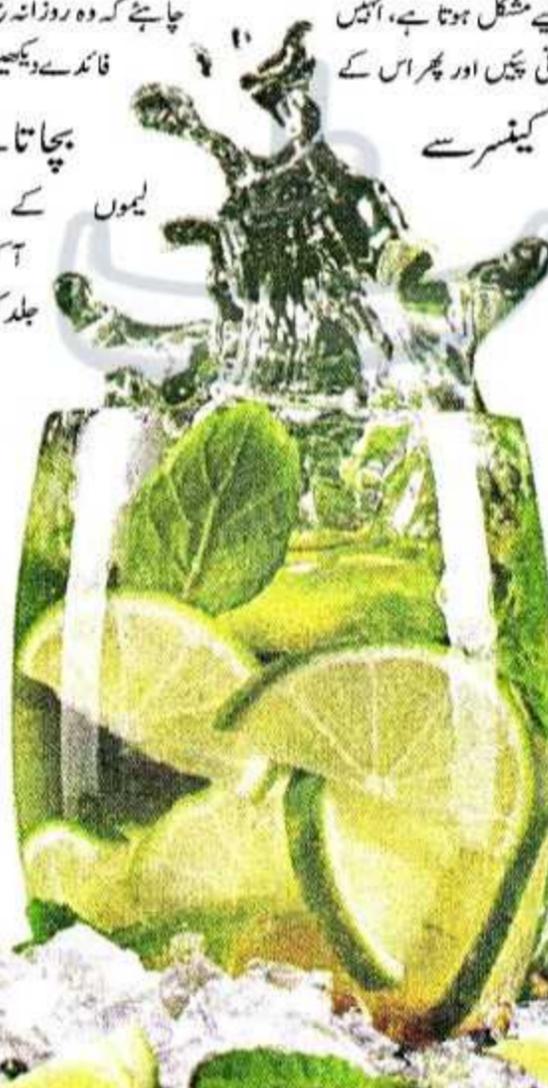
کینسر سے بچاتا ہے

لیموں کے اینٹی آکسیڈنٹس جلد کو صرف وقت سے پہلے بوڑھا ہونے سے ہی نہیں بچاتے بلکہ یہ مختلف اقسام کے کینسر سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ لیموں جسم میں تیزابیت نہیں ہونے دیتا، اور کینسر تیزابی مادوں میں ہی پروان چڑھتا ہے۔ لیموں پانی کے مسلسل استعمال سے جسم چونکہ تیزابی مادوں سے صاف ہو چکا ہوتا ہے، لہٰذا کینسر کے خلیوں کو پنپنے کا موقع ہی نہیں ملتا۔ اور یوں کینسر کے خطرات کم سے کم ہو جاتے ہیں۔

کیفین سے چھٹکارہ

وہ لوگ جو کیفین سے چھٹکارا پانے چاہتے ہیں انہیں چاہئے کہ جب بھی کافی کی طلب ہو وہ نیم گرم پانی میں لیموں ڈال کر پئیں۔ اس سے انہیں وہی توانائی اور چستی ملے گی جو کافی پینے سے حاصل ہوتی ہے۔ اس طرح وہ کیفین سے بھی محفوظ رہیں گے۔

لیموں پانی بنانے کا طریقہ

لیموں پانی کا طریقہ انتہائی سادہ اور آسان ہے۔ اس میں زیادہ وقت بھی نہیں لگتا۔ سادہ پانی میں آدھا لیموں نچوڑیں، لیجئے لیموں پانی تیار ہے۔ اگر آپ کا وزن ایک سو پچاس پاؤنڈ سے زیادہ ہے تو پھر آپ ایک پورا لیموں ملائیں۔ مگر سادہ پانی ہی کیوں؟ وہ اس لیے کہ ٹھنڈے یا گرم پانی میں لیموں کا رس شامل کیا جائے تو اسے جسم میں اثر دکھانے میں زیادہ وقت لگتا ہے۔ اس لیے صبح آپ کا پہلا گلاس سادہ یعنی کمرے کے درجہ حرارت والا پانی ہونا چاہئے۔ اگر آپ کو اس کا ذائقہ اچھا لگے تو آپ دن میں کئی بار لیموں پانی پی سکتی ہیں۔ ٹھنڈے یا گرم پانی میں بھی ملا کر پیا جاسکتا ہے، مگر دن کا پہلا گلاس سادے پانی میں لیموں نچوڑ کر کریں۔ اور پھر اس کے جسم اور دماغ پر پڑنے والے ڈھیروں فائدے سمیٹیں۔

اخروٹ۔ صحت کے بہت سے مسائل کا علاج

بالوں کو مضبوط بناتا ہے، نیند کی کمی دور کرتا ہے، دل اور دماغ کے لیے بھی انتہائی مفید

عیشہ قادر

اخروٹ موسم سرما کی بہترین سوغات ہے۔ خشک میووں میں یہ اپنا ایک منفرد مقام رکھتا ہے۔ یہ صرف ذائقے میں ہی مزے دار نہیں بلکہ طبی لحاظ سے بھی بہت زیادہ فوائد کا حامل ہے۔ یہ نہ صرف ہماری صحت کو بحال رکھتا ہے بلکہ کئی مختلف بیماریوں سے بھی بچاتا ہے۔ اخروٹ میں شامل اجزا ہڈیوں کی مضبوطی اور نشوونما کے لئے نہایت ضروری ہیں۔ ایک سروے کے مطابق چین دنیا میں سب سے زیادہ اخروٹ پیدا کرنے والا ملک ہے اس وقت پوری دنیا میں تقریباً پچیس لاکھ میٹرک ٹن اخروٹ کی پیداوار ہو رہی ہے۔ جس میں سے سولہ لاکھ میٹرک ٹن اخروٹ صرف چین پیدا کر رہا ہے۔ پاکستان میں اخروٹ کے درخت بلوچستان، سوات، مری اور آزاد کشمیر میں بکثرت پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ بھارت، ترکی، ایران، رومانیہ، امریکہ، فرانس، یوکرائن، میکسیکو، اور چلی بھی اخروٹ پیدا کرنے والے ممالک میں شامل ہیں۔ ایک اونس اخروٹ میں 0.82 ملی گرام فولاد، 28 ملی گرام پوٹاشیم، 0.4 ملی گرام وٹامن سی پایا جاتا ہے، اس کے علاوہ اس میں پروٹین، زنک سوڈیم، سلنیم، فائبر، میگنیشم، تانبہ، اور دیگر اجزا بھی پائے جاتے ہیں۔ یہاں ہم آپ کو اخروٹ کے کچھ ایسے فائدے بتاتے ہیں، جن کے بارے میں بہت کم لوگ جانتے ہیں۔

بالوں کے مسائل کا حل

اخروٹ کا استعمال بالوں کو صحت مند رکھتا ہے۔ اس میں شامل وٹامن بی، میگنیشم، اور اینٹی آکسیڈنٹس کی بڑی مقدار شامل ہوتی ہے جو بالوں کے ساتھ جلد کو بھی صحت مند رکھتی ہے۔ حالیہ تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اخروٹ کے مسلسل استعمال سے بالوں سے منسلک مسائل جیسے کہ وقت سے پہلے بال سفید ہونا اور خشکی وغیرہ سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ دراصل وقت سے پہلے بالوں کے سفید ہونے کی وجہ جسم میں تانبے کی کمی ہوتی ہے۔ اخروٹ میں میلانن نامی عنصر ہوتا ہے جو بالوں کو وقت سے پہلے سفید ہونے سے روکتا ہے۔ جبکہ اس میں شامل وٹامن ای اور بائیڈٹن نامی عنصر بالوں کے قدرتی رنگ کو طویل عرصے تک محفوظ رہنے میں مدد دیتے ہیں۔ یعنی اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بال مضبوط، گھنے اور چمک دار ہوں، انہیں خشکی کا خطرہ نہ ہو اور وہ وقت سے پہلے سفید بھی نہ ہوں تو اخروٹ کو اپنی خوراک میں شامل رکھیں۔ زیادہ نہیں تو ہفتے میں کم از کم دو اخروٹ ضرور کھائیں۔

نیند کی کمی کا علاج

نیند نہ آنے کی شکایت بہت سے لوگوں کو ہے۔ متاثرہ افراد کئی طرح کی ادویات اور ٹوٹکے استعمال کرتے ہیں مگر اس کا علاج نہیں ہوتا۔ ایسے لوگوں کو چاہئے کہ وہ اخروٹ استعمال کر کے دیکھیں۔ اخروٹ میں موجود اومیگا 3 فیٹی ایسڈ پایا جاتا ہے، جس سے ہمارے اعصابی نظام کو فائدہ اور دماغ کو تراوٹ ملتی ہے اور پرسکون نیند آتی ہے۔ اس کے علاوہ اخروٹ میں موجود ملاٹونن نامی عنصر بھی نیند کے لیے انتہائی مفید ہے۔ وہ لوگ جو اخروٹ باقاعدگی سے کھاتے ہیں انہیں نیند نہ آنے کی شکایت نہیں رہتی۔ جدید تحقیق بھی یہ ثابت کر چکی ہے کہ اخروٹ کھانے والے افراد ہمیشہ گہری نیند سوتے ہیں۔

دل اور دماغ کے لیے انتہائی مفید

کولیسٹرول امراض قلب کی سب سے بڑی وجہ ہے، اور اخروٹ کولیسٹرول کا ایک بڑا دشمن ہے۔ اخروٹ میں شامل اومیگا 3 فیٹی ایسڈ سے نہ صرف دوران خون بہتر ہوتا ہے بلکہ اس سے ہمارے دل کے نقصان دہ کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ساتھ ہی یہ کولیسٹرول کی دوسری قسم جو ہمارے دل کے لیے انتہائی مفید ہوتی ہے، اس کی سطح کو بڑھاتا ہے۔ جن افراد کو خون میں نقصان دہ کولیسٹرول بڑھنے کی شکایت ہو، انہیں اخروٹ لازمی استعمال کرنا چاہئے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ روزانہ تیس گرام اخروٹ کھانا کولیسٹرول کی سطح کو بہتر بناتا ہے۔ اخروٹ کا روزانہ استعمال جسم کو ہائی بلڈ پریشر کا مقابلہ کرنے کی طاقت بھی فراہم کرتا ہے۔ اخروٹ میں شامل اومیگا 3 فیٹی ایسڈ ایک قسم کی چکنائی ہے دماغ کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ ڈپریشن کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔

وزن کم کرنے میں مددگار

چربی وزن بڑھانے کا بنیادی سبب ہے۔ اگر آپ وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو اخروٹ لازمی کھانے چاہئیں۔ ایک تحقیق کے مطابق اپنی غذا میں اخروٹ کا اضافہ پیٹ بھرنے کا احساس بھی بڑھاتا ہے اور حکمتہ طور پر وزن میں اضافے کی روک تھام بھی کرتا ہے۔ ایک اور تحقیق میں بتایا گیا ہے جو لوگ میٹھی اشیاء کے مقابلے میں اخروٹ کو ترجیح دیتے ہیں ان کے پیٹ میں جمع ہونے والی چربی جلد گھلتی ہے اور کمر کی موٹائی میں کمی آتی ہے۔

کینسر سے بچاؤ کے لیے

پاکستان میں دستیاب اعداد و شمار کے مطابق ہر سال 3 لاکھ افراد کینسر میں مبتلا ہوتے ہیں جبکہ ملک بھر میں کینسر کے علاج کے لئے دستیاب سہولتیں صرف چالیس ہزار مریضوں کے لئے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ کینسر کے مریضوں کی بڑی تعداد علاج نہ ہونے کے باعث موت کے منہ میں چلی جاتی ہے۔ اخروٹ کینسر کو قدرتی طریقے سے درست کر سکتا ہے. اس میں اینٹی آکسیڈنٹس ہوتا ہے جو کینسر سیل کو اکٹھا ہونے سے روکتا ہے۔ اخروٹ بریسٹ کینسر کی روک تھام میں سب سے فائدے مند سمجھا جاتا ہے. اس کے علاوہ یہ ٹیومر کو بھی بننے سے روکتا ہے۔

ذیابیطس سے بچائے

پاکستان میں ذیابیطس کے مرض نے سونامی کی شکل اختیار کر لی ہے جس کا اندازہ اس بات سے کیا جا سکتا ہے کہ ملک میں اس مرض سے متاثرین کی تعداد دو کروڑ کے لگ بھگ ہو گئی ہے۔ تاہم ایک تحقیق کے مطابق وہ افراد جو ہفتے میں کم از کم دو بار 28 گرام اخروٹ کھاتے ہیں۔ ان میں ٹائپ ٹو ذیابیطس ہونے کا خطرہ 24 فیصد کم ہوتا ہے۔ اخروٹ ذیابیطس کے شکار مریضوں کے لیے بھی بہترین ہے جو خون میں گلوکوز کی مقدار معمول پر رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

دال کا سال 2016

دالوں کو بھرپور پروٹین کی وجہ سے گوشت کا نعم البدل بھی کہا جاتا ہے

تحریر۔ آمنہ منال

اقوام متحدہ کے تحت سال 2016 کو غریبوں کے گھروں میں سب سے زیادہ پکنے والی ڈش "دال" سے منسوب کیا ہے، یعنی 2016 کو دال کا سال قرار دیا ہے۔ جس کا مقصد دنیا بھر کے عوام میں دالوں کی غذائی افادیت کا شعور اجاگر کرنا ہے۔ دالیں غذائیت کے اعتبار سے گوشت کے بعد پروٹین کی فراہمی کا اہم ذریعہ ہیں۔ اسی لئے انہیں غریبوں کا گوشت بھی کہا جاتا ہے۔ جو لوگ گوشت سے پرہیز کرتے ہیں وہ اپنی پروٹین کی ضرورت دالوں سے پوری کرسکتے ہیں۔ کئی دالوں کو ملا کر بھی پکایا جاسکتا ہے۔ حلیم میں اگر ٹیونا مچھلی یا چکن کا گوشت ڈالیں تو گائے کے گوشت سے بہتر ہے۔

دالیں دنیا بھر میں کاشت کی جاتی ہیں۔ پھلی دار فصل ہونے کے باعث زمین کی زرخیزی برقرار رکھنے میں بھی مدد دیتی ہیں۔ تاہم ملک کی بڑھتی ہوئی آبادی کی دالوں کی ضرورت کو پورا کرنے کے لیے ہر سال دالیں درآمد بھی کی جاتی ہیں جس پر کثیر زرمبادلہ خرچ ہوتا ہے۔ آبادی کی بڑھتی ہوئی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کیلئے دالوں کی پیداوار میں اضافہ ضروری ہے۔ چنا، مسور، مونگ اور ماش پنجاب میں کاشت کی جانے والی اہم دالیں ہیں۔ ہم اپنی ملکی ضروریات کو پورا کرنے کیلئے مونگ کے علاوہ باقی دالوں کی درآمد پر انحصار کرتے ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ اپنے وسائل کو بروئے کار لاتے ہوئے دالوں کی پیداوار کو بڑھایا جائے تاکہ خوراک کی ملکی ضروریات کو پورا کیا جاسکے۔

صحت مند غذا

دالیں دنیا کے صحت مند ترین کھانوں میں سے ہیں۔ یہ تقریباً دنیا کے ہر ملک میں کھائی جاتی ہیں، کئی ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ دالیں، فائبر، وٹامن اور معدنیات کی وجہ سے دل کی صحت کے لئے بہترین ہیں۔ دالوں میں فولیٹ اور میگنیشیم پائے جاتے ہیں۔ میگنیشیم کی کمی سے دل کی بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ دالوں کے باقاعدہ استعمال سے یہ کمی دور رکھی جاسکتی ہے۔ دالوں میں موجود فائبر کی وجہ سے خون میں کولیسٹرول کا لیول کم ہوتا ہے۔ کولیسٹرول اگر بڑھتا جائے تو خون کی نالیوں کی دیواروں میں جمع ہوکر ان نالیوں کو بلاک کرسکتا ہے۔ اس سے آپ سمجھ سکتے ہیں کہ اگر دل کو خون کی سپلائی بند ہوجائے تو اس کی وجہ سے ہارٹ اٹیک ہوجاتا ہے۔ اگر دماغ کو آکسیجن کی سپلائی رک جائے تو اسٹروک ہوجاتا ہے۔ کولیسٹرول کا لیول نارمل دائرے میں رکھنا سبھی کے لئے ضروری ہے لیکن ذیابیطس کے مریضوں میں خاص طور پر کولیسٹرول کو قابو میں رکھنا ضروری ہے کیونکہ ذیابیطس میں ویسے ہی خون میں شوگر کے زیادہ ہونے سے خون کی نالیوں کی صحت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یعنی کہ ایک کی جگہ دو مسئلے اکٹھے ہوجاتے ہیں۔ اس لیے عام افراد کو دالوں کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے تاکہ ان مسائل کو روکا جاسکے۔

مکمل غذائیت

زیادہ گوشت کھانا آنتوں کی صحت کے لیے مضر ہے۔ اس سے آنتوں کے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ فروٹ، سبزیاں اور دالیں کھانے سے

آنتوں کی صحت بہتر رہتی ہے اور ان میں کینسر کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔ دالیں کھانے سے قبض کی شکایت بھی دور ہوتی ہے۔ یہ فوائد حاصل کرنے کے لیئے ہفتے میں ایک سے زائد بار دال کھانی چاہئے۔ دالیں ذیابیطس کے مریضوں کے لیئے بہترین ہیں کیونکہ فائبر موجود ہونے کی وجہ سے دال کھانے سے مریضوں کے خون میں شوگر کی مقدار میں زیادہ اضافہ نہیں ہوتا۔ دال چاول ایک پسندیدہ خوراک ہیں۔ دال کا سوپ بھی بنایا جاسکتا ہے۔ وہ بہت مزے کا بنتا ہے اور تمام لوگ اسے باآسانی بنا سکتے ہیں۔ دال دھو کر اس میں پانی، نمک، مرچ اور ہلدی ملا کر پکائیں۔ ایک ٹماٹر کاٹ کر ڈال دیں۔ جب دال نرم ہوجائے تو اس کو بلینڈ کرلیں۔ ریگولر دال سے اس کو زیادہ پتلا رکھنا ہوگا۔

دالوں میں فولاد موجود ہوتا ہے۔ فولاد سے خون کے سرخ جسیمے بنتے ہیں اور اگر فولاد کی کمی ہو تو جسم میں خون کی کمی ہوجاتی ہے۔ خواتین میں فولاد کی کمی کی وجہ سے خون کی کمی کی بیماری بہت عام ہے۔ خون کے سرخ جسیمے آکسیجن کی سپلائی کا کام کرتے ہیں اور اگر ان کی کمی ہو تو مریضوں میں تھکن کی شکایت ہوسکتی ہے۔ دال اس کا بہترین علاج ہے۔ دالوں میں فولیٹ موجود ہوتا ہے۔ حاملہ خواتین میں فولیٹ کی کمی کی وجہ سے ان کے ہونے والے بچوں میں جسمانی خرابیاں پیدا ہوجاتی ہیں۔ ان میں سے ایک سنجیدہ بیماری نیورل ٹیوب ڈیفیکٹ ہے۔ اس بیماری کے شکار معصوم بچے تمام زندگی کے لیئے معذور ہوجاتے ہیں۔

اگر آپ وزن کم کرنے کی کوشش میں لگے ہوئے ہیں تو دالوں کو اپنی خوراک کا باقاعدہ حصہ بنائیں۔ دالوں میں کئی ضروری وٹامن اور نمکیات موجود ہوتے ہیں۔ ان سے پروٹین حاصل ہوتے ہیں اور چکنائیاں نہ ہونے کے برابر ہوتی ہیں۔ ایک کپ پکی ہوئی دال میں صرف 230 کیلوریاں ہوتی ہیں۔ کینیڈا میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق دالوں کا استعمال بلڈ پریشر کو خطرناک حد تک بڑھنے سے روکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ دالیں انسانی خون کو صاف کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ سبھی دالیں آئرن کا خزانہ ہیں۔ ایک پلیٹ دال روزانہ کھانے سے مطلوبہ خوراک کا 37 فیصد آئرن حاصل ہوتا ہے۔ اور دالوں کا ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ ہمارے پٹھے کو مضبوط بناتی ہے۔

خواص کے لحاظ سے مختلف دالوں میں تھوڑا بہت فرق ہوتا ہے۔ یہاں چند دالوں اور ان میں موجود غذائی اجزا کی تفصیل بیان کی جارہی ہے۔

اردکی دال

اردکی دال دیگر تمام اقسام کی دالوں میں سب سے زیادہ غذائیت کی حامل ہوتی ہے۔ اس کی کاشت اگرچہ پورے ایشیا اور افریقہ میں ہوتی ہے لیکن جتنی اہمیت اسے برصغیر میں دی جاتی ہے اتنی اہمیت اسے کہیں اور حاصل نہیں۔ ارد کی دال میں پروٹین 24.0 فیصد، رطوبت 10.9 فیصد، چکنائی 1.4 فیصد، چکنائی 0.9 فیصد اور کاربو ہائیڈریٹس 59.6 فیصد ہوتی ہے۔ اسی طرح 100 گرام دال میں فاسفورس 385 ملی گرام، آئرن 9.1 ملی گرام، کیلشیم 9.3 ملی گرام کے علاوہ قلیل مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس بھی پائی جاتی ہے۔

ارہر کی دال

ارہر کی دال بھی برصغیر کے لوگوں کی مرغوب غذاؤں میں شامل ہے۔ جبکہ اس کی کاشت برصغیر کے علاوہ انڈونیشیا، جزائر غرب الہند اور افریقہ میں کی جاتی ہے۔ ارہر کی دال میں پروٹین 22.3 فیصد، ریشے 1.5 فیصد، رطوبت 13.4 فیصد، معدنی اجزا 3.5 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 57.6 فیصد اور قلیل مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس موجود ہوتی ہے۔ جبکہ اس میں فاسفورس، آئرن اور کیلشیم کی بھی مناسب مقدار شامل ہوتی ہے۔

مسور کی دال

یہ منہ اور مسور کی دال... اندازہ لگالیجئے یہ دال اتنی مشہور ہے کہ اس کے حوالے سے محاورہ بھی موجود ہے۔ انسانی خوراک کے لیے کاشت کی جانے والی نباتات میں مسور کی دال قدیم ترین چیز ہے۔ زمانہ قدیم میں یونان اور روم میں یہ شوق سے کھائی جاتی تھی۔ پاکستان اور بھارت میں آج بھی اس کا بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ دال میں 12 فیصد رطوبت، 25 فیصد پروٹین 60 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائی جاتی ہے۔ جبکہ پوٹاشیم اور فاسفورس بھی وافر مقدار میں موجود ہوتی ہے۔

چنے کی دال

برصغیر میں سب سے زیادہ استعمال ہونی والی دال چنے کی ہے۔ موجودہ دور میں اس کی زیادہ تر کاشت پاکستان اور بھارت کے علاوہ مصر، جنوبی امریکا، آسٹریلیا، اور ایتھوپیا میں کی جاتی ہے۔ چنے کی خشک دال میں 17.1 فیصد پروٹین، 3.0 فیصد معدنیات، 9.8 فیصد معدنیات، 3.9 فیصد ریشے، 5.3 فیصد چکنائی اور 60.9 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائی جاتی ہے۔ 100 گرام چنے کی دال میں فاسفورس 312 ملی گرام، وٹامن سی 3 ملی گرام، کیلشیم 2.2 ملی گرام، آئرن 10.2 ملی گرام کے علاوہ مناسب مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس بھی شامل ہوتی ہے۔

مونگ کی دال

مونگ کی دال کا آبائی وطن ہندوستان ہے۔ جہاں اس کی کاشت زمانہ قدیم سے ہوتی چلی آرہی ہے۔ اپنے طبی خواص کے لحاظ سے پاک بھارت میں اس کا استعمال بھی بہت کیا جاتا ہے۔ مونگ میں پروٹین 24 فیصد، چکنائی 1.3 فیصد، رطوبت 10.4 فیصد، معدنی اجزاء 3.5 فیصد، ریشے 4.1 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 56.7 فیصد ہوتی ہے۔ جبکہ 100 گرام مونگ کی دال میں فاسفورس 326 ملی گرام، آئرن 7.36 ملی گرام، کیلشیم 124 ملی گرام اور کسی حد تک وٹامن بی کمپلیکس پائی جاتی ہے۔

دارچینی اور شہد مختلف بیماریوں کے لئے شفاء

امریکی اور کینیڈین ماہرین کے تحقیقات کے مطابق شہد اور دارچینی مختلف بیماریوں کے لئے بہترین دوا ہیں۔ کچھ بیماریوں کے لئے انہیں کیسے استعمال کیا جائے؟ درج ذیل میں بیان کیا جارہا ہے۔

دل کے امراض: شہد اور دارچینی کا مکسچر بنائیں، اسے روٹی، ڈبل روٹی یا پراٹھے پر جام اور جیلی کی جگہ لگا کر روزانہ کھائیں۔ یہ کولیسٹرول کو کم کرتا ہے اور ہارٹ اٹیک ہونے کے امکانات میں بھی کمی واقع ہوتی ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال دل کی دھڑکن کو مضبوط کرتا ہے۔

بال گرنا: بال گرنے کی صورت میں گرم زیتون کے تیل میں ایک کھانے کا چمچ شہد، ایک چائے کا چمچ دارچینی کا پاؤڈر ملا کر مرکب تیار کرلیں۔ اب نہانے سے پندرہ منٹ پہلے بالوں میں لگائیں اور پھر بال دھولیں۔ یہ بالوں کو گرنے سے روکنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

کولیسٹرول: سولہ اونس چائے کے قہوہ میں دو کھانے کے چمچ شہد اور تین چائے کے چمچ دارچینی کا پاؤڈر ملا کر دن میں دو مرتبہ پینے سے ہر قسم کا کولیسٹرول کم ہوتا ہے۔

اسکن انفیکشن: دارچینی پاؤڈر اور شہد کی برابر مقدار ملا کر اسے متاثرہ حصے پر لگائیں۔ یہ جلد کے تمام انفیکشن کے لئے بہترین دوا ہے۔

کینسر: آسٹریلیا اور جاپان میں ہونے والی ریسرچ کے نتائج کے مطابق معدہ اور ہڈیوں کے بڑھتے ہوئے کینسر ختم کرنے میں دارچینی نے اہم کردار ادا کیا ہے۔ ان کینسر کی ایڈوانس اسٹیج میں مبتلا مریضوں کو چاہئے کہ وہ روزانہ ایک کھانے کا چمچ شہد اور ایک چائے کا چمچ دارچینی کا پاؤڈر دن میں تین مرتبہ تین ماہ تک استعمال کریں۔

ایسے کھانے جو کینسر کا سبب بن سکتے ہیں

علی رضا

امریکن انسٹی ٹیوٹ فار کینسر اسٹیٹ نے اپنی ایک ویب سائٹ میں اپنی حالیہ تحقیق کے حوالے سے اس بات کا انکشاف کیا ہے کہ کینسر کی زیادہ تر اقسام سے بچا جاسکتا ہے سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ ساٹھ سے ستر فیصد کینسر پر صرف غذا سے ہی قابو پایا جاسکتا ہے۔ اپنی غذا اور لائف اسٹائل میں معمولی سی تبدیلی اور اس حوالے سے ملنے والی انفارمیشن آپ کو کینسر سے دور رکھ سکتی ہے۔ ڈائیٹ اور معیار زندگی میں تبدیلی نہ صرف آپ کی صحت کو برقرار اور محفوظ رکھے گی بلکہ ایسے Toxin (تیزابی مادے) کو بھی ختم کرنے میں مدد دے گی جو کینسر کا باعث بنتے ہیں۔ پاکستان سمیت دنیا بھر میں کینسر کا مرض تیزی سے پھیل رہا ہے۔ اس کی بہت سے وجوہات ہیں، ان میں سے ایک وجہ ہے وہ خوراک جو ہم اپنی روزمرہ خوراک میں استعمال کرتے ہیں اور ہمیں پتہ ہی نہیں ہوتا کہ یہ اس مہلک مرض کا سبب بن رہی ہیں۔ دراصل ہم آج کی اس تیز رفتار زندگی میں اتنے مصروف ہوگئے ہیں کہ ہمیں پل کی فرصت نہیں ملتی۔ اس لیے ہم ریڈی میڈ چیزوں پر اب زیادہ انحصار کرنے لگتے ہیں۔ کھانے پینے کی چیزوں میں بھی ہم نے یہ اصول اپنالیا ہے اور تیار خوراک اب ہماری روزمرہ زندگی کا حصہ بنتی جارہی ہے۔ انہی تیار خوراک میں بہت سے ایسی ہیں جو کینسر جیسے موذی مرض کا باعث بن رہی ہیں۔ اس لیے احتیاط کریں، کیونکہ ذرا سی بے احتیاطی آپ کی زندگی کی دشمن بن سکتی ہے۔

ڈبہ بند خوراک (Canned food)

بیرون ملک تو اس کا استعمال عام ہے، مگر اب پاکستان میں بھی ڈبہ بند ٹماٹر تمام بڑے سپر اسٹورز پر دستیاب ہونے کی وجہ سے اکثر گھروں میں استعمال ہونے لگا ہے۔ درحقیقت ڈبہ بند خوراک کوئی بھی ہو اس کے استعمال سے گریز ہی کیا جائے تو بہتر ہے، کیونکہ ہر ڈبہ بند خوراک میں ایک کیمیکل bisphenol-A(BPA) شامل کیا جاتا ہے۔ اس کیمیکل کا مقصد خوراک کو طویل عرصے تک خراب ہونے سے محفوظ رکھنا ہوتا ہے۔ نیشنل اکیڈمی آف سائنس کی 2013ء میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق چوہوں پر کیے جانے والے تجربات سے پتہ چلا کہ BPA دماغی صلاحیتوں پر براہ راست حملہ کرکے انہیں متاثر کرتا ہے۔ بعض چوہوں میں اس سے کینسر کی علامات بھی پائی گئیں۔ ماہرین کے مطابق ٹماٹر بہت جلد خراب ہونے والی خوراک میں سے ایک ہے اس لیے ڈبہ بند ٹماٹروں میں BPA عام ڈبہ بند خوراکوں کی نسبت زیادہ مقدار میں شامل کی جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے یہ زیادہ خطرناک بن جاتے ہیں۔ اس لیے ماہرین کا مشورہ ہے کہ کم از کم بچوں کو تو اس سے بالکل ہی پرہیز کرانا چاہیے۔

☆سخت پلاسٹک اور Resin (چیڑ اور صنوبر کی ریزش اسی طرح کا مصنوعی طور پر مختلف مادوں سے تیار کردہ چپچپا مادہ جو پلاسٹک بنانے کے کام آتا ہے) میٹل کین بنانے کے کام آتا ہے ایسے کینز Cans یا پلاسٹک کے برتنوں میں پکایا جانے والا یا پھر اسٹور کیا جانے والا کھانا صحت کے لیے مضر ہے۔ لیبارٹریز ریسرچ کے مطابق اس قسم کے برتنوں میں BPA جیسا زہریلا مادہ پایا جاتا ہے جو نہ صرف ذیابیطس کا سبب بن سکتا ہے بلکہ اس سے کینسر کے اثرات بھی جنم لے سکتے ہیں یہ BPA پلاسٹک کی نئی اقسام کی پروڈکٹس میں پایا گیا ہے۔ اس لیے اس سے احتیاط ضروری ہے۔

☆ایسے کھانے جنہیں کسی بھی طریقے سے محفوظ کیا جاتا ہے جیسے دہی اور وہ جنہیں دھوئیں میں پکایا گیا ہو جیسے تکہ بوٹی، چرغہ وغیرہ ایسے کھانوں میں Nitrates اور Nitrites کیمیکلز کو محفوظ رکھنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور یہ گوشت کو رنگ کرنے کے لیے بھی کام آتا ہے خاص طور پر یہ فروزن فوڈ میں استعمال کیا جاتا ہے اس لیے جب ان کھانوں کو پکایا جاتا ہے تو مذکورہ بالا بیان کردہ دونوں کیمیکلز N-nitroso کمپاؤنڈز کے نام کے باقی پروڈکٹس میں تبدیل ہوجاتے ہیں جیسے کہ نائٹرو Samines اور نائٹرو Samides اور اس طرح کے کمپاؤنڈز سے کینسر کا خطرہ ہوتا ہے۔

فارم مچھلی

☆ Farm مچھلی (جو کہ تالابوں اور ایسی چھوٹی جگہوں پر پائی جاتی ہے) انہیں نکال کر Farm میں تیار کر کے بیچا جاتا ہے ان میں ایسے کیمیکلز بہت زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں جو کہ بہت زیادہ آلودگی کا سبب بنتے ہیں اس کے بہ نسبت سمندری مچھلی میں ایسے کیمیکلز کم پائے جاتے ہیں۔ Farm مچھلیاں کیونکہ بھیڑ یا رش والے علاقوں میں زیادہ پائی جاتی ہیں اس لیے ان میں مختلف بیماریوں اور ان کے خلاف لڑنے والی اینٹی بایوٹک بھی زیادہ ہوتی ہے۔ اس مچھلی کو کیڑوں یا حشرات الارض کے خاتمہ کے لیے بنائی جانے والی ادویات بھی دی جاتی ہیں لہذا انسانی جسم کے لیے یہ مچھلی بیماریوں کا سبب بن سکتی ہے۔

☆ ایسے کھانے جو سیخوں پر تیار کیئے جاتے ہیں جیسے کہ کباب، تکے وغیرہ Polyeyelic Aromatic ہائیڈروجن کاربن یعنی PAHS ایسے کمپاؤنڈز ہیں جو مختلف چیزوں کے جلنے والے دھوئیں میں موجود ہوتے ہیں جیسے کہ کوئلہ یا لکڑی کے جلتے وقت جب ان پر سیخوں پر مختلف اشیاء تیار کی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ ایسے کھانوں کو یا گوشت کو سیخوں پر کوئلہ یا لکڑی کے اوپر تیار کیا جا رہا ہوتا ہے تو اس دوران گوشت کی چربی اس آگ پر گرتی ہے جس سے شعلہ بھڑکتا ہے اور دھواں اٹھتا ہے اس دھوئیں کے ساتھ PAHS کو ہوا دیتی ہے اور اسے کھانے میں شامل کر دیتی ہے اس لیئے ایسے کھانے سے کینسر کا رسک بڑھ جاتا ہے۔

آلو کے چپس

سب جانتے ہیں آلو کے چپس سستے بھی ہوتے ہیں کھانے میں بھی بہت مزے کے لگتے ہیں۔ مگر یہ بات بہت کم لوگوں کے علم میں ہے کہ یہ سستا مزا صحت کے لیے کتنا مہنگا پڑ سکتا ہے۔ چپس میں چکنائی اور کیلوریز کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ جس سے یقینی طور پر وزن بڑھتا ہے۔ نیوانگلینڈ جنرل آف میڈیسن میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق روزانہ صرف ایک اونس چپس کھانے سے سال میں دو پونڈ وزن بڑھنے کا امکان رہتا ہے۔ جبکہ خون میں کولیسٹرول کی مقدار میں اضافے کی تلوار بھی سر پر لٹکتی رہتی ہے۔ یہی نہیں بلکہ چپس میں نمک کی مقدار زیادہ ہونے کی وجہ سے بہت سے لوگ ہائی بلڈ پریشر کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔ مختلف کمپنیوں کے تھیلی میں بند چپس میں مصنوعی ذائقے، انہیں خراب ہونے سے بچانے کے لیے کیمیکلز اور مصنوعی رنگ بھی شامل کیے جاتے ہیں۔ یہ ساری وہ چیزیں ہیں، جن کی ہمارے جسم کو قطعی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ اور یہ بجائے فائدے کے جسم کو نقصان پہنچانے کا باعث بنتے ہیں۔ بات یہیں پر ختم نہیں ہو جاتی۔ چپس کو کرکرا اور خستہ (crispy) بنانے کے لیے انہیں انتہائی زیادہ درجہ حرارت میں تلا جاتا ہے۔ اس سے چپس کرپسی تو بن جاتے ہیں مگر ساتھ ہی ان میں acrylamide پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ دراصل کینسر کا باعث بننے والا ایک مادہ ہوتا ہے۔ سگریٹ میں بھی یہ مادہ پایا جاتا ہے۔ اسی لیے سگریٹ نوشی کے باعث کینسر کا مرض لاحق ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔

وِیجیٹیبل آئل

وِیجیٹیبل آئل کو مکھن کی طرح قدرتی طریقے سے حاصل نہیں کیا جا سکتا۔ یہ تیل نکالنے کے لیے، چاہے کسی بھی چیز کا نکالا جائے، کیمیکلز کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اور پھر صارفین کے لیے اسے قابل قبول بنانے کی خاطر اس میں مزید کئی تبدیلیاں کی جاتی ہیں۔ تیل کو پرکشش اور قابل توجہ بنانے کے لیے اس میں خوشبوئیں اور رنگ ملائے جاتے ہیں۔ ہر قسم کے وِیجیٹیبل آئل میں ایک فیٹی ایسڈ Omega-6 شامل ہوتا ہے۔ اس کی زیادتی امراض قلب اور مختلف اقسام کے کینسر، خصوصاً اسکن کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ Omega-6 کے اثرات سے بچنے کے لیے اس کے ساتھ روزمرہ خوراک میں Omega-3 کو بھی شامل کیا جائے تاکہ توازن برقرار رہے۔ Omega-3 کی کمی گوشت اور مچھلی سے پوری کی جا سکتی ہے۔ تیل کو طویل عرصے تک محفوظ رکھنے اور تازہ دکھائی دینے کے لیے اس میں بعض کیمیکلز بھی ملائے جاتے ہیں۔ جنہیں طبی ماہرین صحت کے لیے مفید قرار نہیں دیتے۔

☆ ایسا تیل جس میں بالکل بھی چکنائی شامل نہ ہو جیسے کہ Hydrogenated آئل جو کہ قدرتی نہیں بلکہ انسانوں کا تیار کردہ تیل ہے اس لیے اس طرح کے تیل میں تیاری کے دوران کیمیکلز زیادہ مقدار میں اس لیے بھی شامل کیے جاتے ہیں جس سے وہ تیل لمبے عرصہ تک استعمال کیا جا سکے۔ ہارورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ نے یہ بات تصدیق کی ہے کہ ایسے تیل سوزش (کسی بھی قسم کی) کو بڑھانے Immune سسٹم کی کارکردگی کو ایکسٹرا طور پر بڑھانے میں اضافہ کرتے ہیں اس کے علاوہ اس تیل میں دل کی بیماریاں، اسٹروکس یعنی جھٹکے، ذیابیطس اور سینے کی بیماریوں میں مبتلا ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ ایسے تیل میں ذائقہ اور خوشبو بڑھانے کے لیے بھی ہائی قسم کے کیمیکلز کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بھی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔

مائیکروویو پاپ کورن

آج کل تھیلیوں میں بند پاپ کارن کا استعمال عام ہو گیا ہے۔ کیونکہ انہیں تیار کرنا بہت آسان ہے۔ بس تھیلی کو مائیکروویو میں رکھیں اور پلک جھپکتے ہی پاپ کورن تیار۔ مگر کیا آپ نے کبھی ایک منٹ کے لیے سوچا ہے کہ یہ پاپ کورن آپ کی صحت کے لیے کتنے خطرناک ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ نے نہ سوچا ہو مگر حقیقت تو یہی ہے کہ یہ بہت خطرناک ہیں۔ سب سے پہلے ہم اس کی تھیلی کی بات کرتے ہیں۔ پاپ کورن کی یہ باسہولت پیکنگ perfluorooctanoic acid (PFOA) سے تیار ہوتی ہے۔ جو کہ ایک زہریلا مادہ ہے۔ یونیورسٹی آف کیلی فورنیا کی ایک تحقیق کے مطابق PFOA خواتین میں بانجھ پن کا سبب بنتا ہے۔ جبکہ مختلف لیبارٹریز میں انسانوں اور جانوروں پر کیے جانے والے تجربات سے یہ بھی ثابت ہوا کہ اس ایسڈ کی وجہ سے گردے، مثانے، جگر اور جگر کے کینسر کا خطرہ کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔ ان تجربات کے بارے میں مزید معلومات ویب سائٹس cancer.org سے حاصل کی جا سکتی ہیں۔ اب بات کرتے ہیں تھیلی میں موجود پاپ کارن سے متعلق۔ اگرچہ مختلف کمپنیاں ان پاپ کارن کی تیاری میں ذائقے کے لیے مختلف اجزا استعمال کرتی ہیں، مگر ایک جزو جو بہت سی کمپنیاں استعمال کرتی ہیں وہ ہے propyl gallate, یہ دراصل چیزوں کو زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنے کے لیے استعمال ہوتا ہے، مگر اس کیمیکل سے معدے کے مسائل اور جلد پر خارش جیسی شکایات ہو سکتی ہیں۔

☆ نان Organic فوڈز مصنوعی طور پر Herbicides, Pesticides اور GMO بیج ڈال کر اُگائے جاتے ہیں یہ تمام چیزیں صحت کے لیے انتہائی نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔

☆ پروسیس فوڈ میں بہت زیادہ مقدار میں نائٹریٹ اور نائٹرائیٹ پایا جاتا ہے یہ کیمیکلز پیٹ کے امراض کا سبب بنتے ہیں اور اس سے الگ الگ قسم کے کینسر ہونے کا خدشہ بھی رہتا ہے۔ پروسیس فوڈز میں سفید آٹا، چینی، تیل، فوڈ کلرز، فلیورنگ اور دوسرے غیر صحت مندانہ اجزاء شامل کیے جاتے ہیں۔

سوڈا مشروبات

شاید یہ رپورٹ آپ کی نظر سے گزری ہو کہ جو لوگ روزانہ کم از کم سوڈا مشروبات کی ایک بوتل پیتے ہیں ان میں اسٹروک کا خطرہ ان لوگوں کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہوتا ہے جو ان مشروبات سے پرہیز کرتے ہیں۔ یہ مشروبات چونکہ سوڈا اور شکر پر مشتمل ہوتے ہیں، اور کیلوریز کا بہت بڑا ذریعہ ہیں اس لیے اس سے وزن میں اضافے کی شکایت بھی رہتی ہے۔ زائد چینی کی وجہ سے انسولین کے مسائل پیدا ہوتے ہیں اور سوڈا تو ویسے ہی معدے کا دشمن ہے۔ اگرچہ سوڈا السر کا سبب نہیں بنتا مگر السر کے مریضوں کے لیے انتہائی تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ سوڈا مشروبات میں مصنوعی رنگ اور فوڈ کیمیکلز جیسے 4-methylimidazole (4-MI) شامل کیے جاتے ہیں۔ جو اچھے بھلے انسان کو کینسر کا مریض بنا سکتے ہیں۔

☆ سوڈا اور اسپورٹس ڈرنک میں کسی بھی قسم کے غذائی اجزاء نہیں پائے جاتے البتہ ان میں Fructose کارن سیرپ، چینی، Dyes, Brominated وِیجیٹیبل آئل۔ Aspartane کے ساتھ ساتھ اور بھی کئی کیمیکلز پائے جاتے ہیں یہ ڈرنک جسم میں ان وٹامنز اور منرلز کو ختم کرتی جاتی ہے جس کی جسم کو اشد ضرورت رہتی ہے۔

☆ سائنسدانوں نے اس بات کو ثابت کیا ہے کہ ریفائن چینی میں ایسے کئی اجزاء پائے جاتے ہیں جو صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں جیسے کہ خون کی چکنائی کا لیول، لو ایچ ڈی ایل لیول، دل کی بیماریوں، جوڑوں کا درد کے ساتھ اور بھی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ کینسر کے Cells چینی سے اپنی خوراک حاصل کرتے ہیں۔

☆ سویابین کو جلد اُگانے کے لیے مصنوعی طریقہ استعمال کیئے جاتے ہیں اس سے جگر کے ساتھ ساتھ پیٹ کا کینسر ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔

بسنتی رنگ لاگا

فروری کا مہینہ موسم بہار کی آمد کا اعلان کرتا ہے، پھول پودے، نکھر کر بہاروں کا نیا لبادہ اوڑھ لیتے ہیں۔ ایسے میں سب کچھ نیا نیا، نکھرا نکھرا محسوس ہوتا ہے۔ دل خواہ مخواہ خوش ہونے کو چاہتا ہے۔ اس موسم بہار کی آمد پر اہل لاہور اور اب تو کراچی اور اسلام آباد میں بھی بسنت اور جشن بہاراں منایا جانے لگا ہے، اس موسم میں لباس اور پکوان سب بسنتی چولا اوڑھ لیتے ہیں۔ ہم نے بھی آپ کے لئے ان صفحات کو کچھ ایسا ہی بسنتی لباس پہنا دیا ہے۔

مچھلی کھانا صحت کے لیے کیوں اہم ہے؟

نرگس ارشد رضا

مچھلی میں پروٹین کا خزانہ پایا جاتا ہے اس کے علاوہ اس میں کم مقدار میں چکنائی یعنی Low-Fat ہوتا ہے جو کہ صحت کے لیے انتہائی فائدہ مند سمجھے جاتے ہیں۔ سفید Fleshed مچھلی میں دوسرے گوشت والے جانوروں کی نسبت چکنائی کی مقدار بہت کم ہوتی ہے جبکہ Oily مچھلی میں بہت مقدار میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈ اور اچھی خاصی چکنائی کی حاصل ہوتی ہے۔ اس لیے مچھلی خوراک کا ضروری حصہ ہونا چاہیئے۔ اس کے علاوہ مچھلی میں خراب چکنائی کم ہوتی ہے جو دوسرے قسم کے گوشت میں بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔

اومیگا تھری صحت کے لیے کیوں اچھا ہے؟

بڑھتے ہوئے جسمانی نظام میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈ بہت زیادہ فائدہ پہنچاتی ہے جیسے کہ یہ دل سے متعلق امراض اور خون کی روانی کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ خون کی شریانوں میں جمنے اور ان کے گانٹھ بننے کو روکتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ Prenatal اور Postnatal نیورولوجیکل ڈیولپمنٹ کے لیے بھی اہم ہے۔ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ جسم میں موجود ٹشوز میں ہونے والی جلن اور سوزش کو بھی کم کرنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ ایسے افراد جنہیں Cardiac Arrythmia یعنی (غیر متوازن ہارٹ بیٹ) کے مرض کا سامنا ہے ان کے لیے یہ بہترین ٹانک جانا جاتا ہے اس کے ساتھ ساتھ عمر رسیدہ افراد میں ڈپریشن اسٹریس کو دور کرنے کے علاوہ دماغی طاقت میں بھی اضافہ کرتی ہے۔

مچھلی کیوں ضروری ہے؟

☆عام طور پر مچھلی کا کھانا ہر ایک کے لیے فائدہ مند ہی سمجھا جاتا ہے کیونکہ اس میں کئی ایسے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو دوسری اجناس یا گوشت وغیرہ سے حاصل نہیں ہوتے ان غذائی اجزاء میں پروٹین، منرلز، آیوڈین اور وٹامنز موجود ہوتے ہیں۔ یہ سچ ہے کہ مچھلیوں کی کچھ اقسام دیگر مچھلیوں سے زیادہ بہتر اور فائدہ مند ہوتی ہیں۔ ان میں فیٹی اقسام کی مچھلیاں سب سے زیادہ فائدہ مند تصور کی جاتی ہیں۔ ان فیٹی مچھلیوں میں Salmon, Tuna, Mackerel, Sardinas اور Trout شامل ہیں ان میں فیٹ کے غذائی اجزاء زیادہ پایا جاتا ہے ان مچھلیوں میں Fat Soluble وٹامن ڈی بھی موجود ہوتا ہے جس کی کمی کافی سارے افراد میں پائی جاتی ہے ان میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈ بھی پایا جاتا ہے۔ یہ فیٹی ایسڈ دماغ اور جسم کے لیے اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ اس سے کافی ساری بیماریاں دور ہو جاتی ہے اور دل دماغ کی کارکردگی بہتر اور متوازن ہوتی ہے۔ جسم میں اومیگا تھری کی کمی کو پورا کرنے کے لیے ان فیٹی مچھلی کو ایک ہفتہ میں ایک سے دو بار ضرور اپنی خوراک کا حصہ بنانا انتہائی ضروری ہے۔

☆دنیا بھر میں سب سے زیادہ اموات ہارٹ اٹیک اور اسٹروکس کے باعث ہوتی ہیں اس لیے دل کی صحت برقرار رکھنے کے لیے مچھلی کا استعمال ضروری ہے اسٹڈیز سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ جو افراد اپنے کھانوں میں مچھلی کا استعمال رکھتے ہیں ان میں ہارٹ اٹیک یا دل سے متعلق دیگر بیماریوں کی شرح کم ہوتی ہے۔

ان میں پندرہ فی صد دل کی بیماری کم ہونے کے چانسز ہوتے ہیں۔ اس لیے سائنسدان Faty Fish کے استعمال پر زور دیتے ہیں۔

☆جسمانی نشوونما اور بالیدگی کے لیے بھی اومیگا تھری فیٹی ایسڈ فائدہ مند ہوتا ہے اومیگا تھری ایسڈ میں Docosahexaenoic ایسڈ پایا جاتا ہے یہ ایسڈ دماغ کی تیزی اور آنکھوں کی بصارت کو تیز کرتا ہے۔

☆عمر بڑھنے کے ساتھ اکثر افراد کے ساتھ یہ مسئلہ بھی ہو جاتا ہے کہ ان کے دماغ کی کارکردگی کمزور یا خراب ہو جاتی ہے ایسا تو کئی لوگوں کے ساتھ ہوتا ہے لیکن کئی کیسز جو زیادہ سنجیدہ نوعیت کے ہوتے ہیں جیسے کہ Neurodegenerative بیماری کی ایک قسم Alzheimer یعنی بھولنے کی بیماری لاحق ہو سکتی ہے لیکن مشاہدے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو افراد اپنی خوراک میں مچھلی کا معمول رکھتے ہیں ان میں دماغ کے امراض کی شرح نسبتاً کم ہوتی ہے۔ دماغ میں موجود Greymatter ٹشو کی ایک قسم ہے جو انتہائی اہم طاقتور ٹشو سمجھا جاتا ہے یہ ٹشو ایسے نیورون سے بھرپور ہوتا ہے جو دماغ کی معلومات، یادداشت اور دماغی کارکردگی کو کنٹرول کرتا ہے اس لیے مچھلی کا استعمال کرنے والے افراد کے دماغ میں موجود یہ Grey Matter نامی ٹشو اتنا طاقتور ہو جاتا ہے کہ وہ اپنے اُوپر مکمل کنٹرول رکھ سکتے ہیں۔

☆ڈپریشن ایک بہت عام لیکن سیریس دماغی بیماری ہے اس میں انسان بیزاریت، چڑچڑے پن، یاسیت، ذہنی دباؤ اور اکیلے پن کا شکار ہونے لگتا ہے حالانکہ اس بیماری کو دل اور اس قسم کی دیگر بڑی اور سنجیدہ بیماریوں جیسا نہیں سمجھا جاتا ہے لیکن یہ بات بھی حقیقت پر مبنی ہے کہ ڈپریشن اس وقت پوری دنیا کی سب سے بڑی بیماری ہے۔ اسٹڈیز میں یہ بتایا گیا کہ مچھلی کھانے والے افراد میں ڈپریشن کی شکایت بہت کم پائی جاتی ہے کیونکہ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ ایسے کمپاؤنڈز موجود ہوتے ہیں جو ڈپریشن کے خلاف کام کرتے ہیں۔ اور اگر کوئی فرد اینٹی ڈپریشن کی ڈرگز استعمال کرتا ہے تو مچھلی کا کھانا انہیں کی کارکردگی کو بڑھا دیتا ہے۔ اس کے علاوہ مچھلی اور اومیگا تھری فیٹی ایسڈ دماغ کے دیگر مسائل میں بھی فائدہ مند ہوتے ہیں جیسے کہ Bipolar۔

وٹامن ڈی کا بہترین ذریعہ

☆گذشتہ کئی سالوں کی تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ وٹامن ڈی انسانی جسم کے لیے انتہائی ضروری اور اہم ہے لیکن دنیا میں اکثر افراد اس کی کمی کا شکار ہیں مچھلی اور اس سے بنے ہوئے پروڈکٹس وٹامن ڈی حاصل کرنے کا سب سے بہترین ذریعہ ہیں Salmon اور Herring جیسی فیٹی مچھلیوں میں وٹامن ڈی سب سے زیادہ پایا جاتا ہے 113 گرام Salmon مچھلی اگر ہفتہ میں صرف ایک بار ہی کھائی جائے تو آپ کے جسم میں وٹامن ڈی کی پورے ہفتہ کی کمی پوری ہو سکتی ہے۔

☆کچھ اسٹڈیز میں بات بھی بتائی گئی ہے کہ جو بچے مچھلی کا استعمال کرتے ہیں ان میں استھما کی بیماری کا کم خطرہ ہوتا ہے فیٹی فشز سے نیند کی کارکردگی بھی بہتر ہوتی ہے اور ذہن پرسکون رہتا ہے جس کی وجہ سے آپ بھرپور نیند لے کر دن بھر چاق و چوبند بھی رہ سکتے ہیں۔

☆مچھلی کے استعمال سے ذیابیطس ون اور Autoimmune بیماری کا خطرہ بھی کسی حد تک کم ہو جاتا ہے۔ اس لیے اپنی زندگی میں مرغی، اور دیگر گوشت کے ساتھ مچھلی کے استعمال کو بھی جاری رکھنا صحت کے لیے مفید ہے۔

دستر خوان
میں تیرے سنگ کیسے چلوں سجنا
تو سمندر ہے میں ساحلوں کی ہوا

PAKSOCIETY1

PAKSOCIETY

جرمن سوپ

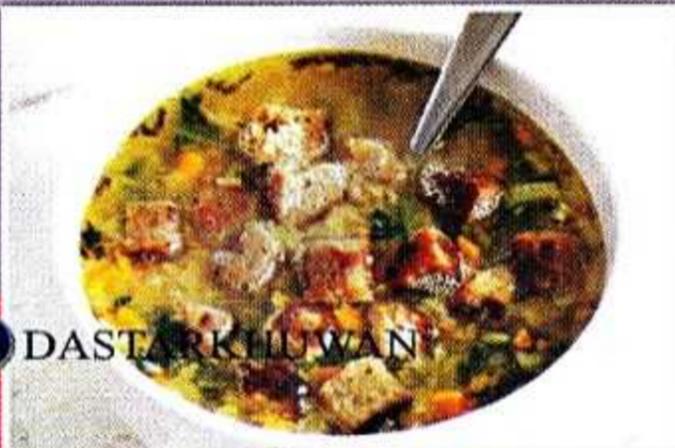
اجزاء:۔

ڈبل روٹی	15 سلائس	پیاز	80 گرام	کالی مرچیں	50 گرام
سرکہ	ایک کپ	اجوائن	½ ٹی اسپون	گائے کی ہڈیاں	3 عدد
گاجریں	80 گرام	مکھن	80 گرام	پنیر	50 گرام
پانی	دو گلاس	خشک دھنیا	1 ٹی اسپون	نمک، گرم مصالحہ	حسب ضرورت

ترکیب:۔

گاجریں چھیل کر باریک باریک کاٹ لیں۔ پیاز چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹیں۔ پنیر کو چھری کے ساتھ باریک کاٹیں۔ اس کے بعد ایک برتن میں پانی ڈال کر چولہے پر رکھیں۔ پانی اتنا ڈالیں کہ تمام ہڈیاں اس میں اچھی طرح ڈوب جائیں۔ پانی گرم ہو جائے تو اس میں نمک گاجریں پیاز گرم مصالحہ اور پسا ہوا خشک دھنیا بھی ڈال دیں۔ آنچ درمیانی رکھ کر اوپر ڈھکن دے دیں اور تقریباً ایک گھنٹے تک پکائیں۔ اب ہڈیوں کو برتن سے نکال لیں اور شوربے کو چھان کر ایک الگ برتن میں رکھ لیں۔ پھر اس میں اجوائن اور سرکہ ڈالیں اور دوبارہ چولہے پر رکھ کر دس منٹ تک آنچ دیں۔ ڈبل روٹی کے سلائس پر پنیر اور مکھن گرم کر کے لگائیں۔ اور ان ٹکڑوں پر اجوائن اور پسی ہوئی سیاہ مرچیں ملا کر چھڑکیں۔ پھر ڈبل روٹی کے ان تمام ٹکڑوں کو دیکھتے ہوئے کوئلوں کی ہلکی آنچ پر سینک لیں اور شوربے والے برتن میں ڈال کر کسی گہری ڈش میں انڈیل لیں۔ مزیدار جرمن سوپ تیار ہے۔

پریزنٹیشن:۔

اس کو کریم سے گارنش کر کے پیش کیا جا سکتا ہے۔

لوبیا اور بادام کا سوپ

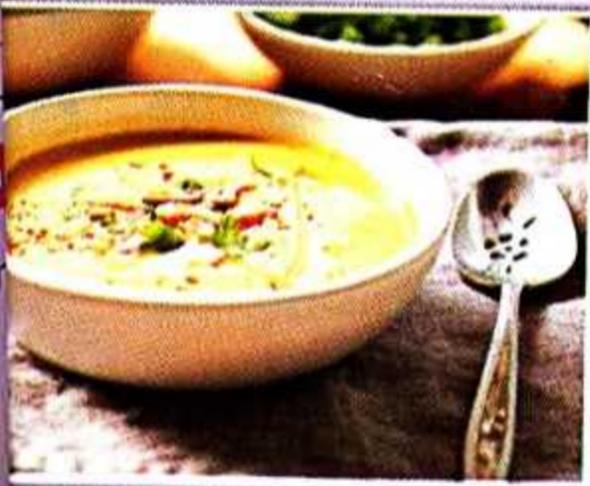
اجزاء:۔

■ لوبیا	ایک کپ	■ لہسن کے جوے	پانچ عدد	■ نمک	تین چوتھائی چائے کا چمچ
■ مرغ کی یخنی	چھ کپ	■ سفید زیرہ	حسبِ ضرورت	■ چینی	ایک چائے کا چمچ
■ بادام کی گریاں	ڈیڑھ کپ	■ ہری پیاز	چار عدد (سفید حصہ)	■ بادام	ایک چوتھائی کپ

ترکیب:۔

لوبیے کو دھولیں۔ اس کے بعد اس کو ایک برتن میں شامل کرلیں اور پانی ڈال کر رات بھر کے لیے بھگودیں۔ صبح لوبیے کو خشک کرلیں اب ایک بڑے برتن میں مرغ کی یخنی اور لوبیے کو شامل کر کے پکائیں۔ آنچ دھیمی رکھیں۔ جب لوبیا گل
اُتارلیں۔ اس کے بعد باداموں کو ایک بلینڈر میں ڈال کر اچھی طرح پیس لیں اور ان باداموں کو پکے ہوئے لوبیے کے ساتھ ملا دیں۔ اب ہری پیاز کے سفید والے حصے کو اچھی طرح دھولیں اور اس کے بعد پیس کر اس میں نمک ملائیں۔
بعد پیاز، لہسن، سفید زیرہ اور چینی کو یخنی والے برتن میں ڈال کر پکائیں یہاں تک کہ پیاز نرم ہوجائے۔ اس کے بعد اس آمیزے کو چھان لیں اور فریج میں رکھ کر کئی گھنٹے تک ٹھنڈا ہونے دیں۔ اسے آپ بادام کی گریوں کے ساتھ استعمال
ہیں۔ یہ سوپ آٹھ افراد کے لیے کافی ہے۔

پریزنٹیشن:۔

اس کو بادام کی گری سے سجا کر بریڈ اسٹکس کے ساتھ پیش کریں۔

چکن فجیتا سلاد

اجزاء:۔

اجزاء	مقدار
چکن بریسٹ	دو عدد
لہسن پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	آدھا چائے کا چمچ
لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ (کٹی ہوئی)
زیرہ	آدھا چائے کا چمچ (کٹا ہوا)
سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
ریڈ چلی گارلک ساس	ایک کھانے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد (جولین کٹ)
ٹماٹر	ایک عدد (جولین کٹ، بیج نکال لیں)
پیاز	ایک عدد (سلائس میں کٹی ہوئی)
سلاد کے پتے	دو کپ
چیڈر چیز	تین کھانے کے چمچ (کدوکش کی ہوئی)
نمک	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ (کٹی ہوئی)
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
سلاد ڈریسنگ	چار سے پانچ کھانے کے چمچ

ترکیب:۔

چکن بریسٹ کو لہسن کا پیسٹ، نمک، لال مرچ، زیرہ، سرکہ اور ریڈ چلی گارلک ساس کے ساتھ میری نیٹ کرلیں۔ پھر تیل گرم کرکے چکن بریسٹ کو پین فرائی کرلیں یہاں تک کہ چکن پک جائے۔ پھر پین سے نکال کر ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ اب ایک دوسرے پیالے میں شملہ مرچ، ٹماٹر، پیاز، سلاد کے پتے، چیڈر چیز، نمک، کالی مرچ، لیموں کا رس، چینی اور سلاد ڈریسنگ ڈال کر اچھی طرح مکس کرلیں۔ پھر چکن شامل کرکے اچھی طرح مکس کرلیں اور فوراً سرو کریں۔

نوٹ: آپ چکن کو پہلے ٹکڑوں میں کاٹ کر بھی میری نیٹ اور فرائی کرسکتے ہیں۔

پریزنٹیشن:۔

تمام سبزیاں ڈش میں سجا کر اوپر سے چکن کے پیس رکھ کر پیش کریں۔

پوٹیٹو چکن ڈونٹس

اجزاء:۔

- آلو — ایک کلو (اُبلے ہوئے)
- چکن کا قیمہ — آدھا کلو
- پودینہ — آدھی گٹھی
- زیرہ — آدھا چائے کا چمچ
- سبز مرچ — پانچ عدد
- پیاز — ایک عدد
- انڈے — دو عدد
- کارن فلاور — چار کھانے کے چمچ
- میدہ — چھ کھانے کے چمچ
- ثابت سرخ مرچ — ایک کھانے کا چمچ (کُٹی ہوئی)
- ادرک لہسن پیسٹ — ایک کھانے کا چمچ
- گرم مصالحہ — ایک چائے کا چمچ
- ہلدی پاؤڈر — آدھا چائے کا چمچ
- نمک — حسبِ ذائقہ
- تیل — تلنے کے لیے

ترکیب:۔

چوپر میں تمام اجزاء شامل کریں اور اچھی طرح چوپ کرلیں۔اب اس مکسچر کو گول کباب کی شکل میں تیار کرلیں۔انگوٹھے کی مدد سے چکن نگٹس کے درمیان سوراخ نکالیں۔اب چکن پیس کو انڈے میں کوٹ کر کے بریڈ کرمبز میں کریں۔چکن ڈونٹس کو اب تیل میں فرائی کرلیں۔مزیدار ڈونٹس تیار ہیں۔

پریزنٹیشن:۔

ٹماٹو کیچپ یا ساس کے ساتھ سرو کریں۔

شامک ہارا

اجزاء:۔

- سرمئی مچھلی — 800 گرام (پتلے قتلے)
- ہرا دھنیا — 2 بڑے چمچ (باریک کٹا ہوا)
- نمک — حسب ذائقہ
- پسا دھنیا — 1 چھوٹا چمچ
- لال مرچ — حسب ذائقہ
- ٹماٹر پیسٹ — ½ کپ یا 250 ملی لیٹر
- لیموں کا رس — 2 بڑے چمچ + 1 بڑا چمچ
- کُٹی ہوئی کالی مرچ — تھوڑی سی
- لال، پیلی، ہری شملہ مرچ — 100 گرام (لمبے پتلے ٹکڑے)
- آٹا — حسب ضرورت
- پیاز — 2 عدد (باریک کاٹ لیں)
- ادرک/لہسن کا پیسٹ — 1 بڑا چمچ
- ٹماٹر — 100 گرام (باریک کٹے ہوئے)
- زیرہ — 1½ بڑا چمچ
- ہری مرچ — 3-4 عدد

ترکیب:۔

مچھلی کے اُوپر نمک، کالی مرچ اور 2 بڑے چمچ لیموں کا رس لگائیں۔ آٹے میں لپیٹ کر فرائی کرلیں۔ تیل گرم کرکے پیاز ڈالیں۔ بھون کر شملہ مرچ، لہسن، ادرک اور زیرہ ڈالیں۔ ٹماٹر، ہرا دھنیا، پسا دھنیا، ٹماٹو پیسٹ، نمک اور موٹی کالی مرچ ڈال کر مصالحہ بنائیں۔ لیموں کا رس ڈالیں۔ اب اس میں مچھلی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار شامک ہارا تیار ہے۔

پریزنٹیشن:۔

اس ڈش کو چاول کے ساتھ پیش کریں۔

نظامی قیمہ

اجزاء:۔

- قیمہ — آدھا کلو
- پسے ٹماٹر — تین عدد
- ہری مرچیں — تین عدد (لمبی باریک کاٹ لیں)
- کٹی ہری مرچیں — چار عدد
- آئل — آدھا کپ
- دہی — آدھا کپ
- کٹی پیاز — آدھا کپ
- ادرک — ایک کھانے کا چمچ (لمبی باریک کاٹ لیں)
- کٹی ادرک — ایک کھانے کا چمچ
- کٹا لہسن — ایک کھانے کا چمچ
- آئل — دو کھانے کے چمچ
- کٹا ہرا دھنیا — تین کھانے کے چمچ
- سرخ مرچ پاؤڈر — ڈیڑھ چائے کا چمچ
- نمک — ڈیڑھ چائے کا چمچ
- گرم مصالحہ — حسب ضرورت
- بڑی الائچی — ایک عدد
- ہری الائچی — چار عدد
- لونگ — چار عدد
- کالی مرچ — آٹھ عدد
- زیرہ — ایک چائے کا چمچ
- ثابت دھنیا — ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:۔

ایک پین میں دو کھانے کے چمچ تیل گرم کر کے زیرہ، دھنیا، بڑی الائچی، ہری الائچی، کالی مرچ اور لونگ ڈال کر بھونیں۔ پھر کٹی پیاز ڈال کر دو منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد باریک کٹی ادرک، باریک کٹا لہسن اور باریک کٹی ہری مرچ ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔ پھر اس آمیزے کو چولہے سے ہٹا کر ٹھنڈا کریں۔ اس کے بعد بھنے ہوئے مصالحے کو دہی کے ساتھ بلینڈر میں پیس لیں۔ جب یہ پیسٹ کی طرح ہو جائے تو الگ رکھ دیں۔ ایک برتن میں آدھا کپ تیل گرم کریں۔ اس میں قیمہ ڈال کر دس منٹ بھونیں۔ پھر اس میں پسا ہوا مصالحہ، پسی لال مرچ، نمک اور پسے ٹماٹر شامل کریں اور ڈھک کر قیمہ گل جانے تک پکا لیں۔

پریزنٹیشن:۔

لمبی باریک کٹی ادرک، لمبی باریک کٹی ہری مرچ اور ہرا دھنیا ڈال کر پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

کینٹونیز پران

اجزاء:۔

- بڑے جھینگے — آدھا کلو
- تیل — تین کھانے کے چمچ
- لہسن کے جوے — تین سے چار عدد (باریک کٹے ہوئے)
- ادرک — ایک درمیانہ ٹکڑا (باریک کٹی ہوئی)
- سویا سوس — ایک کھانے کا چمچ
- ووسٹر سوس — ایک کھانے کا چمچ
- سرکہ — ایک کھانے کا چمچ
- ہری پیاز — دو عدد (باریک کٹی ہوئی)
- بٹن مشروم — پانچ سے چھ عدد (سلائس)
- کالے مشروم — دو سے تین عدد
- نمک — حسب ذائقہ
- کالی مرچ — ایک چائے کا چمچ (کُٹی ہوئی)
- کارن فلاور — ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:۔

پہلے بڑے جھینگوں کو اچھی طرح صاف کر کے ایک طرف رکھ دیں۔ اب کڑاہی میں تیل گرم کر کے ادرک اور لہسن کے جوے شامل کر کے گولڈن ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں جھینگے ڈال کر اتنا فرائی کریں کہ ان کا رنگ تبدیل ہو جائے۔ اس کے بعد سویا سوس، ووسٹر سوس اور سرکہ شامل کر دیں۔ پھر ہری پیاز، بٹن مشروم سلائس اور کالے مشروم شامل کر کے ایک سے دو منٹ تک مکس کریں۔ پھر اس میں نمک، کُٹی کالی مرچ اور ایک چوتھائی کپ پانی شامل کریں۔ اب کارن فلور کو تھوڑے سے پانی کے ساتھ مکس کر کے سوس کو گاڑھا کریں اور گرم گرم سرو کریں۔

پریزنٹیشن:۔

کینٹونیز پرانز کو بوائل چاول کے ساتھ پیش کریں۔

امیری کھمن ڈھوکلہ

اجزاء:۔

- چنے کی دال — 450 گرام
- ادرک — 1 ٹکڑا (1 انچ کا)
- سبز مرچیں — 6 عدد
- میٹھا سوڈا — 1 چائے کا چمچ
- ہلدی پاؤڈر — ½ چائے کا چمچ
- تیل — 4 کھانے کے چمچ
- رائی — 2 چائے کے چمچ (پسی ہوئی)
- لہسن — 20 جوے (باریک کٹا ہوا)
- لیموں کا رس — 2 کھانے کے چمچ
- چینی — 3 کھانے کے چمچ
- نمک — حسب ذائقہ

سجاوٹ کیلئے اجزاء:

- ناریل — 2 کھانے کے چمچ (کش کیا ہوا)
- سبز دھنیا — 2 کھانے کے چمچ (باریک کٹا ہوا)

ترکیب:۔

دال کو کم از کم 6 گھنٹے کے لئے بھگو دیں۔ 4 کھانے کے چمچ دال الگ کر کے باقی دال کو مرچ اور ادرک کے ساتھ پیس لیں۔ اب اس میں ثابت دال (جو علیحدہ کی ہے) شامل کریں۔ پھر اس میں میٹھا سوڈا، نمک اور ہلدی شامل کریں۔ اس مرکب کو 4 گھنٹے کے لئے ایک طرف رکھ دیں۔ پھر اس میں چینی، لیموں کا رس اور تھوڑا سا نمک شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں۔ تیار شدہ مرکب کی تھوڑی مقدار ایک تھیلی میں پھیلائیں اور Dhoklas بنانے کے لئے بھاپ پر رکھیں۔ باقی مرکب کے ساتھ بھی یہی عمل دہرائیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور رائی شامل کریں۔ جب تڑ تڑ کنا رک جائے تو اس میں لہسن شامل کر کے چند سیکنڈ تک فرائی کریں۔ اب اس تیل کو Dhoklas کے اُوپر انڈیل دیں۔

پریزنٹیشن:۔

باریک کترے دھنیے اور ناریل سے گارنش کریں۔

اخروٹ اور تل والی مرغی

اجزاء:۔

■ مرغی کے ٹکڑے	ایک کلو (درمیانے)	■ کارن فلاور	ایک کپ	■ تل	پچاس گرام
■ نمک	ایک چائے کا چمچ	■ چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ	■ گھی	ایک پاؤ
■ سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	■ اخروٹ	پچاس گرام	■ انڈے	دو عدد
■ لیمن جوس	آدھا کپ	■ مونگ پھلی	پچاس گرام	■ پانی	ایک گلاس
■ کالی مرچ پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ	■ بریڈ کرم	ڈیڑھ کپ		

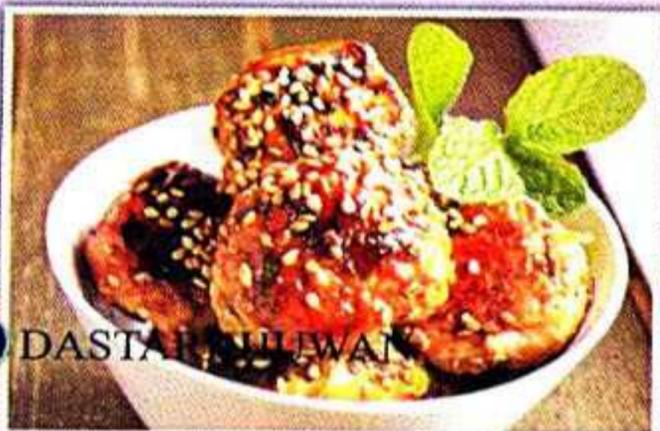
ترکیب:۔

ایک پتیلی میں مرغی کے ٹکڑے دھو کر رکھ دیں اور اس میں نمک، سویا ساس، لیمن جوس، کالی مرچ پاؤڈر، لہسن، ادرک کا پیسٹ اور ایک گلاس پانی ڈال کر چولہے پر گلنے کے لیے رکھ دیں۔ جب مرغی گل جائے تو اس کا پانی خشک کر لیں اور چولہے سے اُتار کر ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ مرغی ٹھنڈی ہونے پر اس میں کارن فلاور، انڈے اور چائنیز نمک ڈال کر میری نیٹ کر لیں۔ اخروٹ اور مونگ پھلی باریک کوٹ لیں۔ اور اس میں بریڈ کرم اور تل شامل کر کے علیحدہ رکھ لیں اب میری نیٹ کی ہوئی مرغی کے تمام ٹکڑے اس آمیزے میں اچھی طرح سے لپیٹ کر رکھ لیں۔ ایک کڑاہی میں گھی گرم کر کے باری باری ان ٹکڑوں کو تلتی جائیں۔ گولڈن براؤن ہونے پر باہر نکال لیں۔ مزیدار خستہ اخروٹ اور تل والی مرغی تیار ہے۔

پریزنٹیشن:۔

ایک خوبصورت سی ڈش میں سلاد کے پتوں پر مرغی کے ٹکڑے رکھ دیں۔
ساتھ ہی گاجر، مولی، ٹماٹر اور لیموں سے گارنش کر دیں۔

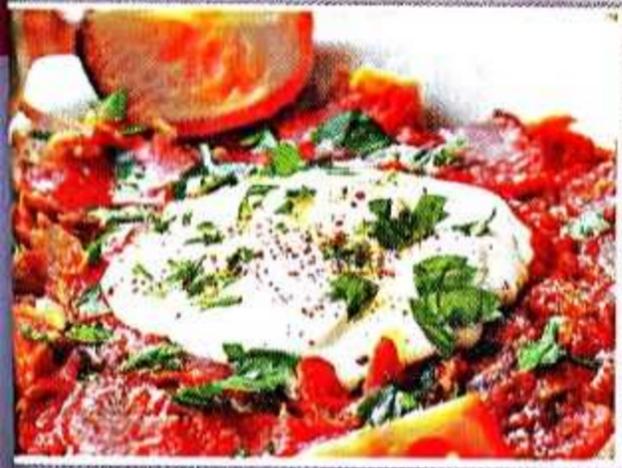
اسکندر کباب

اجزاء:۔

■ پیٹا بریڈ	چار سلائس (گول)
■ زیتون کا تیل	پندرہ ملی لیٹر
■ چکن بریسٹ	چار عدد (بون لیس)
■ پیاز	دو سو بیس گرام (کٹی ہوئی)
■ لہسن کے جوے	ایک عدد (کٹا ہوا)
■ ٹماٹر پیوری	تین سو گرام
■ زیرہ	حسب ذائقہ (پسا ہوا)
■ نمک	حسب ذائقہ
■ کالی مرچ	حسب ذائقہ (پسی ہوئی)
■ مکھن	ایک سو پندرہ گرام (پگھلا ہوا)
■ دہی	دو سو گرام
■ پارسلے	پندرہ گرام (تازہ اور کٹا ہوا)

ترکیب:۔

پیٹا بریڈ کو بیکنگ ٹرے پر رکھیں اور ہلکا سا ٹوسٹ کرلیں۔ بریڈ کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور اسے گرم رہنے دیں۔ فرائنگ پین میں زیتون کا تیل درمیانی آنچ پر گرم کرلیں۔ چکن، پیاز اور لہسن شامل کرکے اچھی طرح پکالیں۔ اب
پیوری، زیرہ، نمک اور مرچیں شامل کردیں۔ دس منٹ کے لئے پکائیں۔ پیتا بریڈ کے ٹکڑوں کو سرونگ ڈش میں سیٹ کریں۔ مکھن لگائیں اور چکن مکسچر اس پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن:۔

دہی اور پارسلے سے گارنشنگ کرکے سرو کریں۔

اسٹیم تھائی فش

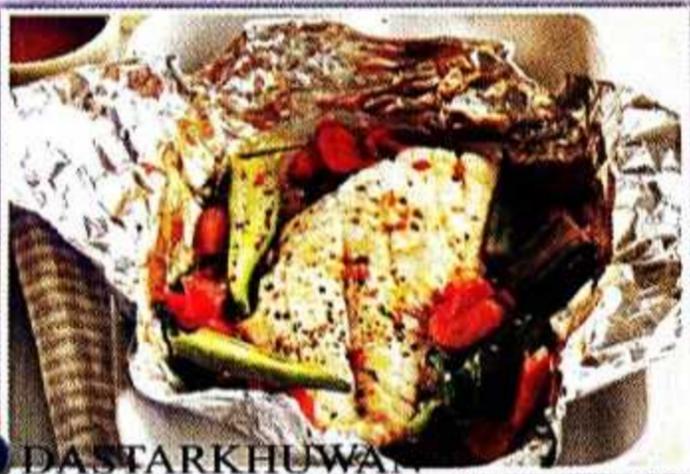
اجزاء:۔

- مچھلی 1عدد ثابت (تقریباً 1 کلو)
- لیمن جوس 4بڑے چمچ
- سویا ساس 4بڑے چمچ
- ٹماٹر 2عدد
- چینی ½چھوٹا چمچ
- پیاز 1عدد
- لال مرچ 2بڑے چمچ
- گاجر 1عدد
- شہد 1بڑا چمچ
- پسا ادرک 1چھوٹا چمچ
- نمک 1بڑا چمچ
- پسا لہسن 1بڑا چمچ

ترکیب:۔

ذرا تیز آنچ پر سب سبزیاں ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ مچھلی کے اُوپر کٹ لگائی اور باقی سب چیزیں یعنی سویا ساس، چینی، لال مرچ، شہد، نمک، لیمن جوس اور ادرک لہسن ملا کر مچھلی پر لگا دیں۔ ایک گھنٹہ کے بعد مچھلی کو ٹن فوائل کے اُوپر رکھیں۔ چمکدار حصہ باہر ہو۔ مچھلی کے اُوپر سبزیاں رکھ دیں اور فوائل میں لپیٹ دیں c. 250 پر آدھا گھنٹہ بیک کر لیں یا اسٹیمر میں اسٹیم دے دیں۔ مزیدار اسٹیم تھائی فش تیار ہے۔

پریزنٹیشن:۔

اس مزیدار اسٹیم تھائی فش کو چاول کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے۔

گاجر گوشت

اجزاء:۔

- گوشت — ایک کلو
- گاجر — آدھا کلو (موٹے کٹے ہوئے)
- نمک — حسبِ پسند
- ادرک لہسن — دو کھانے کے چمچ (پسا ہوا)
- پیاز — آدھی پیالی (تلی ہوئی)
- لال مرچ — دو کھانے کے چمچ (پسی ہوئی)
- ہلدی — ایک چائے کا چمچ (پسی ہوئی)
- دہی — ایک پیالی
- تیز پات — ایک سے دو عدد
- ثابت گرم مصالحہ — ایک کھانے کا چمچ
- ادرک — حسبِ ضرورت (باریک کٹی ہوئی)
- ہرا دھنیا — حسبِ ضرورت (باریک کٹا ہوا)
- کوکنگ آئل — آدھی پیالی

ترکیب:۔

دیگچی میں کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ کے لیے درمیانی آنچ پر ہلکا گرم کریں۔ تیز پات، اور گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں۔ اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کرلیں پھر ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکا سا فرائی کریں۔ گوشت ڈال کر اتنی بھونیں کہ تیل علیحدہ سے نظر آنے لگے۔ لال مرچ، ہلدی اور پیاز کو دہی میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور گوشت میں شامل کردیں۔ ڈھک کر درمیانی آنچ پر بیس سے پچیس منٹ پکائیں۔ پھر گاجر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہوجائے۔ [...] پیالی پانی ڈال کر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن:۔

ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ادرک چھڑک دیں اور گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

اسموکڈ میکرونی

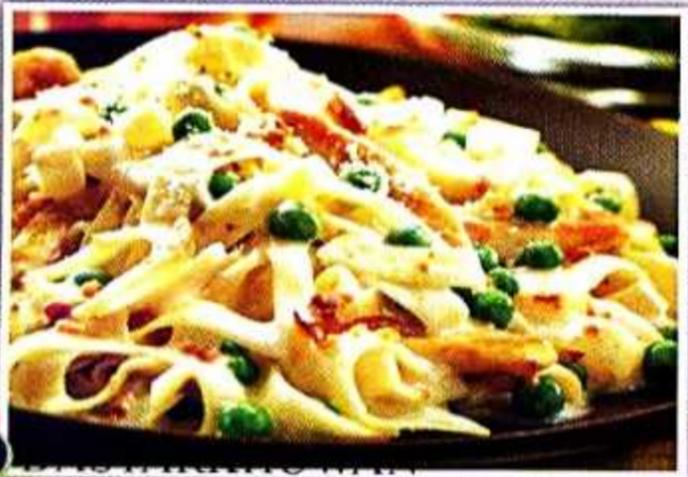
اجزاء:۔

- میکرونی — ایک پیکٹ (اُبلی ہوئی)
- چکن کیوب — ایک عدد
- چکن — آدھا کلو (اُبلا ہوا)
- سوسیج — چھ عدد
- تیل — تین کھانے کے چمچ
- لہسن ادرک — ایک چائے کا چمچ (کٹا ہوا)
- نمک — ایک چائے کا چمچ
- کالی مرچ — ایک چائے کا چمچ
- گاجر — ایک کپ (باریک کٹی ہوئی)
- بند گوبھی — ایک کپ
- شملہ مرچ — ایک عدد
- کریم — ایک پیکٹ
- کوئلہ — ایک ٹکڑا

ترکیب:۔

ایک پین میں تیل گرم کرکے اس میں لہسن ادرک ڈال دیں، جب خوشبو آنے لگے تو اس میں آدھا کپ پانی شامل کردیں اور اُبال آنے دیں۔ اب اس میں چکن کیوب شامل کردیں جب چکن کیوب گھل جائے تو اس میں نمک اور کالی مرچ شامل کردیں۔ پھر گاجر، شملہ مرچ، بند گوبھی، سوسیج، چکن اور میکرونی ڈال دیں اور چولہا بند کردیں۔ پھر کریم ڈال کر مکس کریں اور کوئلے کا دھواں دیں۔ مزیدار اسموکڈ میکرونی تیار ہے، ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

پریزنٹیشن:۔

اس لذیذ اور منفرد میکرونی کو کیچپ اور ساس کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے۔

چکن ساتے اسٹکس ود پی نٹ ساس

اجزاء:۔

چکن بریسٹ	آدھا کلوگرام	مونگ پھلی	آدھا کپ (بھنی ہوئی)	نمک	حسب ذائقہ
ادرک پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ	براؤن شوگر	دو کھانے کے چمچ	باربی کیو اسٹکس	حسب ضرورت
میدہ	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ		
کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ (کٹی ہوئی)	تیل	حسب ضرورت		

ترکیب:۔

ساتے اسٹکس کے لئے: چکن بریسٹ کو سلائسز میں کاٹ کر اوپر نمک چھڑک دیں اور کچھ دیر کے لئے چھوڑ دیں۔ اسی دوران چوپر میں ادرک پیسٹ، براؤن شوگر، مونگ پھلی، میدہ، کالی مرچ، سویا ساس، نمک اور دو کھانے کے چمچ تیل شامل کر کے مکس کرلیں اور پیسٹ بنالیں۔ اب پیسٹ کو چکن سلائسز پر لگا کر ایک گھنٹے کے لئے میری نیٹ کرلیں۔ پھر چکن سلائسز کو باربی کیو اسٹکس پر لگالیں۔ اب چکن کو فرائنگ پین میں فرائی کرلیں یا بیک کرلیں یا کوئلوں پر پکالیں۔ آخر میں سرونگ پلیٹر میں نکال کر ساس کے ساتھ سرو کریں۔

پریزنٹیشن:۔

مزیدار ساتے اسٹکس کو پی نٹ ساس کے ساتھ پیش کریں۔

چیز ساس

اجزاء:۔

چیز	دوسو گرام (کدوکش کی ہوئی)
دودھ	ایک کپ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چچ
ہاٹ ساس	ایک چائے کا چچ
لہسن	ایک چائے کا چچ (کٹا ہوا)
چکن اسٹاک	ایک عدد
کالی مرچ	آدھا چائے کا چچ
نمک	ایک چوتھائی چائے کا چچ

ترکیب:۔

ایک پین میں دودھ گرم کریں۔ پھر اس میں مسٹرڈ پیسٹ، ہاٹ ساس، لہسن، چکن اسٹاک، کالی مرچ، نمک اور چیز ڈال کر چچ کی مدد سے مکس کر کے ڈھانپ کر پکنے دیں۔ جیسے ہی چیز پگھل جائے تو پیالے میں ڈال کر سرو کریں۔

پریزنٹیشن:۔

اس ساس کو فرائز، فرائڈ چکن، بیکڈ چکن یا کسی بھی باربی کیو آئٹم کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے۔

پی نٹ ساس

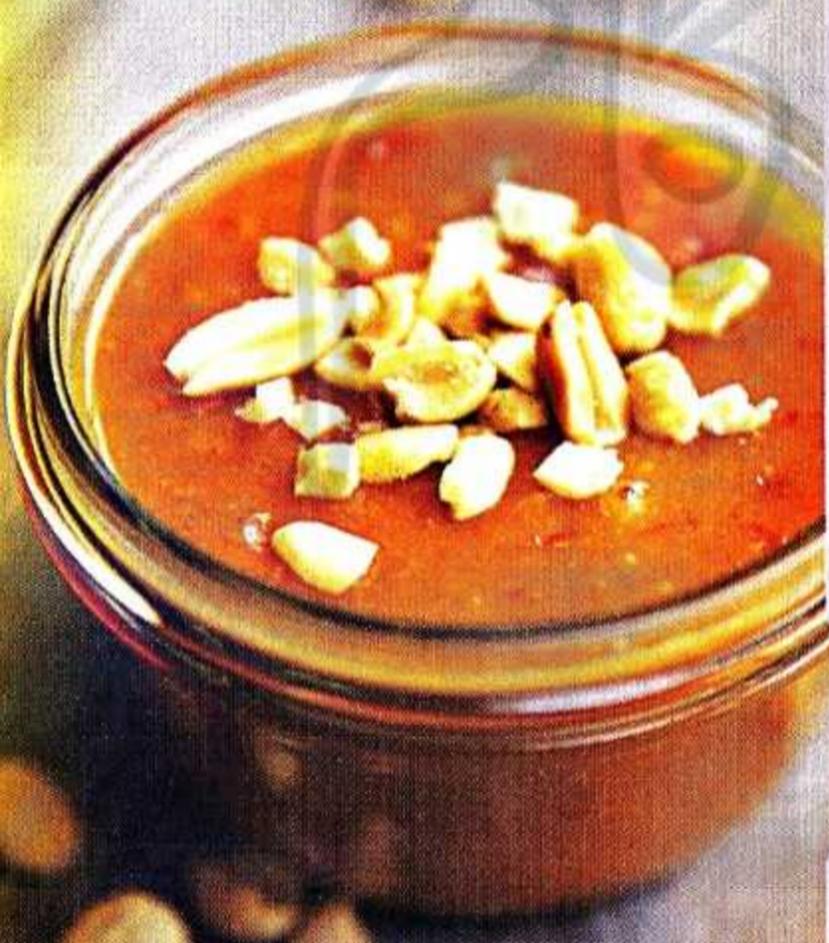
اجزاء:۔

مونگ پھلی	آدھی پیالی (چھلی ہوئی)
پیاز	آدھا (کٹا ہوا)
لہسن کے جوے	ایک عدد
سرخ مرچ	آدھا چائے کا چچ (کٹی ہوئی)
ادرک	دو چائے کے چچ (پسا ہوا)
براؤن شکر	ایک چائے کا چچ
لیمن جوس	ڈیڑھ کھانے کا چچ
گرم پانی	ایک چوتھائی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
سیاہ مرچ	ایک چوتھائی چائے کا چچ (پسی ہوئی)
آئل	ڈیڑھ کھانے کا چچ
پانی	حسب ضرورت

ترکیب:۔

فرائنگ پین میں آئل گرم کر کے مونگ پھلیاں ڈال کر براؤن کر لیں اور ٹھنڈا کر کے گرائنڈ کر لیں۔ پیاز، لہسن، کٹی ہوئی سرخ مرچ، ادرک، براؤن شکر اور لیمن جوس بھی مونگ پھلیوں کے ساتھ گرائنڈ کر کے پیسٹ بنا لیں اور گرم پانی بھی ڈال دیں۔ فرائنگ پین میں بچے ہوئے آئل کو گرم کر کے پیسٹ ڈالیں اور دو منٹ پکائیں۔ مسلسل چچ چلاتے رہیں نمک اور سیاہ مرچ ملا کر پیالے میں نکال لیں۔

پریزنٹیشن:۔

اس ساس کو باربی کیو آئٹمز کے ساتھ پیش کریں۔

امرتسری بھنی ارہر کی دال

اجزاء:۔

- ارہر کی دال — ایک پیالی
- ہرا دھنیا — ایک گٹھی باریک کٹا ہوا
- پیاز — ایک عدد باریک کٹی ہوئی
- لال مرچ — آدھا کھانے کا چمچ پسی ہوئی
- ٹماٹر — دو عدد باریک کٹے ہوئے
- ہری مرچ — پانچ عدد کچلی ہوئی
- گرم مصالحہ — ایک چائے کا چمچ پسا ہوا
- ہلدی — ایک چائے کا چمچ
- سفید زیرہ — ایک چائے کا چمچ کٹا ہوا
- ادرک — دو کھانے کے چمچ باریک کٹی ہوئی
- تیل — تین کھانے کے چمچ
- نمک — حسبِ ذائقہ

ترکیب:۔

ارہر کی دال کو نیم گرم پانی سے دھو کر بھگو دیں۔ پھر دال کو نیم گرم پانی میں ہلدی کے ساتھ اُبال لیں۔ جب وہ اچھی طرح گل جائے تو پانی نتھار لیں۔ ایک دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز ہلکی گلابی کریں۔ پھر اس میں پسی لال مرچ، ہری مرچ، ٹماٹر، سفید زیرہ، نمک اور ادرک ڈال کر بھون لیں۔ جب ٹماٹروں کا پانی خشک ہونے لگے تو اُن میں دال شامل کر کے دوبارہ بھون کر دَم پر رکھ دیں۔ پھر اوپر سے گرم مصالحہ اور ہرا دھنیا ڈال کر دَم پر رکھ دیں۔ جب بھاپ اوپر آ جائے تو چولہا بند کر دیں۔ مزیدار دال تیار ہے۔

پریزنٹیشن:۔

اس مزیدار دال کو چپاتی کے ساتھ نوش فرمائیں۔

اچاری کریلا

اجزاء:۔

■ کریلے	آدھا کلو	■ لال مرچ	ایک چائے کا چمچ (پسی ہوئی)	اچاری مصالحہ کے لئے:	
■ پیاز	ایک کپ	■ ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	■ سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
■ تیل	آدھا کپ	■ نمک	ایک چائے کا چمچ	■ کلونجی	ایک چائے کا چمچ
■ املی	تین سے چار ٹکڑے	■ دہی	آدھا کپ (پھینٹی ہوئی)	■ میتھی	آدھا چائے کا چمچ (سوکھی)
■ ادرک لہسن کا پیسٹ	ایک چائے کا چمچ	■ چینی	ایک چائے کا چمچ	■ دھنیا	دو چائے کے چمچ (سوکھا)
				■ سونف	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:۔

اچاری مصالحہ کے لیے: توے پر سفید زیرہ، کلونجی، سوکھی میتھی، سوکھا دھنیا اور سونف کو بھونیں اور باریک پیس لیں۔

کریلے کے لیے: کریلوں کو چھلیں اور ان کے بیج نکال دیں۔

اب ان پر نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔ پھر اچھی طرح دھولیں۔ اس کے بعد کریلوں کو پانی میں املی کے ساتھ پانچ منٹ کے لیے اُبالیں۔ اب انھیں نچوڑ کر تمام پانی نکالیں اور تیل میں فرائی کر کے نکال لیں۔ اب تیل گرم کر کے اس میں پیاز کو لائٹ گولڈن کریں اور نکال لیں۔ پھر اس میں ادرک لہسن کا پیسٹ، پسی لال مرچ، ہلدی، نمک اور دہی شامل کر کے کریلے فرائی کر لیں۔ ساتھ ہی تلی پیاز، چینی اور بھنا پسا مصالحہ ڈال دیں۔ اس کے بعد ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکائیں، یہاں تک کہ وہ تیار ہو جائے۔

پریزنٹیشن:۔

اچاری کریلے کو چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

فروسٹڈ چاکلیٹ چپ براؤنیز

اجزاء:۔

- مکھن — چار اونس (پگھلا ہوا)
- چینی — ایک کپ
- انڈے — چار عدد
- چاکلیٹ سیرپ — آدھا کپ
- ونیلا — دو چائے کے چمچ
- میدہ — ایک کپ
- چاکلیٹ چپ — آدھا کپ
- ڈرائی نٹس — آدھا کپ (کٹے ہوئے)

فروسٹنگ کے لئے:

- چاکلیٹ چپ — ایک کپ
- مکھن — دو اونس
- کریم — آدھا کپ
- لیموں کا رس — ایک کھانے کا چمچ
- آئسنگ شوگر — دو کپ

ترکیب:۔

مکھن اور چینی کو اچھی طرح بیٹ کرلیں یہاں تک کہ کریمی ہوجائے۔ پھر ایک ایک انڈہ شامل کرکے مکس کرتے جائیں۔ پھر چاکلیٹ سیرپ، ونیلا شامل کریں اور ساتھ ہی تھوڑا تھوڑا کرکے میدہ شامل کرتے جائیں اور فولڈ کرتے جائیں۔ پھر چاکلیٹ چپ اور ڈرائی نٹس شامل کرتے جائیں۔ اب اس آمیزے کو تیرہ بائی نو انچ کے پین میں ایک سو اسی ڈگری سینٹی گریڈ پر پینتیس سے چالیس منٹ کے لئے بیک کرلیں۔ اوون سے نکال کر وائر ریک پر ٹھنڈا کرلیں۔ فروسٹنگ کے لئے: چاکلیٹ چپ اور مکھن کو مائیکرو ویو میں پگھلالیں اور مکس کرلیں یہاں تک کہ یہ نرم ہوجائے۔ اب اسے پانچ منٹ کے لئے ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر اس میں کریم اور لیموں کا رس شامل کردیں۔ اب آہستہ آہستہ آئسنگ شوگر ڈال کر مکس کرتے جائیں یہاں تک کہ اسموتھ ہوجائے۔ پھر فروسٹنگ براؤنی کے اوپر ڈال کر اسکوائر میں کاٹ لیں اور فریج میں رکھ دیں۔

پریزنٹیشن:۔

ان لذیذ براؤنیز کو چائے یا کافی کے ساتھ سرو کریں۔

آئس کریم سوفلے

اجزاء:۔

اجزاء	مقدار
پائن ایپل جیلی	ایک پیکٹ
جلیٹن	ایک کھانے کا چمچ
پائن ایپل سیرپ	آدھا کپ
پانی	ایک کپ
ونیلا آئس کریم	آدھا لیٹر
فریش کریم	دوسو گرام
لیموں کا رس	حسب ضرورت
پائن ایپل	ایک کپ
چیریز	گارنش کے لیے

ترکیب:۔

پائن ایپل جیلی کو ایک کپ گرم پانی میں حل کرلیں۔ جلیٹن کو پائن ایپل سیرپ میں حل کریں اور جیلی میں شامل کردیں۔ ونیلا آئس کریم اور ایک سوگرام فریش کریم کو پھینٹ لیں۔ پھر اسے جیلی، لیموں کا رس اور پائن ایپل کے ساتھ مکس کریں اور ایک سرونگ پیالے میں نکال لیں۔ اب اسے سیٹ ہونے کے لیے فریزر میں رکھیں۔

پریزنٹیشن:۔

ایک سوگرام فریش کریم اور چیریز سے گارنش کریں۔

زعفرانی زردہ

اجزاء:۔

- سیلا چاول — آدھا کلو (اُبلے ہوئے)
- زردے کا رنگ — ایک چائے کا چمچ
- گھی — ایک پاؤ
- الائچی — چار عدد
- چینی — ½ کلو
- بادام اور پستے — دو کھانے کے چمچ
- زعفران — آدھا چائے کا چمچ
- اشرفیاں — دو کھانے کے چمچ
- کھویا — ایک پاؤ
- کیوڑا — آدھا چائے کا چمچ
- کشمش — دو کھانے کے چمچ
- کوکونٹ — دو کھانے کے چمچ (کٹا ہوا)

ترکیب:۔

دیگچی میں چاول اُبالیں اور زردے کا رنگ ڈال دیں اور جب ایک کنی رہ جائے تو چھان لیں۔ اب دوسرے پتیلے میں گھی گرم کر کے الائچیاں ڈال دیں۔ الائچیوں سے خوشبو آنے لگے تو چینی اور آدھا کپ پانی ڈال دیں۔ شیرہ تیار ہو جائے بادام، پستے، زعفران، اشرفیاں، کشمش، کوکونٹ، کھویا اور کیوڑا چاول میں ڈال کر آدھے گھنٹے کے لیے دم پر رکھ دیں۔ مزے دار اسپیشل زردہ تیار ہے۔

پریزنٹیشن:۔

چاندی کے ورق اور کھوئے سے سجا کر پیش کریں۔

تیاری کی چند بنیادی غلطیاں

نرگس ارشد رضا

کھانا پکانا ایک آرٹ یا فن ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ اب ہزاروں اقسام کی تراکیب سے مختلف قسم کے کھانے تیار کیے جا رہے ہیں۔ یقیناً جو افراد کھانا پکانے کی شوقین ہیں وہ اپنے فن کو مختلف طریقوں سے آزماتے اور داد وصول کرتے ہیں۔ کوئی گوشت کے پکوان بنانے کا ماہر ہوتا ہے تو کسی کو دال سبزی پر عبور حاصل ہوتا ہے کوئی فرائی ڈشز نہایت اعلیٰ معیار کی تیار کرتا ہے تو کسی کو بیکنگ کا جنون ہوتا ہے۔ لیکن کھانے کی کوئی قسم اس وقت مکمل نہیں ہوتی جب تک کہ اس کی تیاری میں مہارت اور تمام لوازمات کا متوازن استعمال نہ کیا جاتا ہے۔ ہر کھانا پکانے کے دوران مکمل توجہ کا متقاضی ہوتا ہے اس کے علاوہ ڈش میں شامل کیے جانے والے دیگر لوازمات کا تناسب بھی کھانے کو ذائقہ دار بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ذرا سی غلطی کھانے کو خراب کر دیتی ہے۔ بعض اوقات کچھ چیزیں زیادہ محنت اور وقت طلب ہوتی ہیں اور بنانے کے دوران پوری توجہ چاہتی ہیں خاص طور سے بیکنگ کے دوران اس بات کا خیال رکھنا از حد ضروری ہوتا ہے کہ ناپ تول بالکل صحیح اور مناسب ہو اور بیکنگ کے حوالے سے کوئی بھی بیکری آئٹمز بنانے میں عجلت یا جلد بازی کا مظاہرہ نہ کریں۔ کیونکہ کئی بار ایسا ہوتا ہے کہ ذرا سی بے احتیاطی یا اجزاء کا کم یا زیادہ تناسب بیکنگ کے لیے تیار کی جانے والی اشیاء کو تباہ خراب کر دیتا ہے اس سے نہ صرف وقت ضائع ہوتا ہے بلکہ آپ کی رقم بھی تباہ ہو جاتی ہے ایسی صورت میں صرف احتیاط اور حاضر دماغی سے ہی کام لینا ضروری ہے بیکنگ میں عام طور پر لوگ ''کیک'' جو انواع اقسام کی تراکیب سے تیار کیے جاتے ہوں پسند کیے جاتے ہیں۔ لیکن اس کے علاوہ بچوں اور بڑوں کی یکساں پسند ''کوکیز'' بھی بیکنگ کا ایک اہم آئٹم تصور کیا جاتا ہے۔ بچے کوکیز بہت شوق سے کھاتے ہیں اس لیے ہر وہ خاتون جسے بیکنگ کا جنون ہے وہ چاہتی ہے کہ ''کوکیز'' میں مہارت حاصل کرے۔ لیکن کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ ماہر سے ماہر کک بھی اچانک کوئی غلطی کر جاتا ہے بالکل اسی طرح ''کوکیز'' بنانے کے دوران چند ایسی بنیادی غلطیاں کسی سے بھی سرزد ہو سکتی ہیں لیکن اگر ان پر قابو پا لیا جائے تو پرفیکٹ کوکیز ضرور بن سکتے ہیں۔

☆ بیکنگ ایک ایسا کام ہے جس پر ترکیب پر پراپر طریقہ سے عمل کرنے سے ہی مطلوبہ نتائج حاصل ہو سکتے ہیں یہ ایک سائنس کے فارمولے کی طرح ہی ہے جس میں ہر ناپ مکمل ہوتا ہے چیزوں یا اجزاء کے ردوبدل یا متبادل اجزاء بھی بیکنگ کو خراب کر دیتے ہیں۔ اس لیے کوکیز بناتے وقت بھی اس بات کا خیال رکھیں کہ مطلوبہ اجزاء کو دوسری چیزوں سے نہ بدلیں مثال کے طور پر میدے کو سادے آٹے سے، کریم چیز (پنیر) کو دہی سے اور براؤن شوگر کو سفید شوگر میں۔ اگر آپ ان چیزوں کو بدل کر استعمال کریں گی تو پھر آپ حیران مت ہوں کہ کوکیز کا رزلٹ ویسا کیوں نہیں جیسا کہ کسی تصویر میں ہے۔ اس لیے بہتر یہ ہے کہ آپ دی گئی ریسیپی اور اس میں بتائے گئے اجزاء کے تناسب سے ہی کوکیز تیار کریں۔

☆ یہ بات یاد رکھیں کہ کوکیز بناتے وقت پرانے اجزاء کو استعمال ہرگز نہ کریں۔ کیونکہ ہر مصالحہ ایک مخصوص مدت گزرنے کے بعد اپنا اثر کھو دیتا ہے۔ اسی لیے اگر آپ سال پرانے اجزاء جیسے کہ چھوٹی الائچی، ادرک پاؤڈر، وغیرہ۔ ایسا ہی بالکل آپ کے بیکنگ سوڈا اور بیکنگ پاؤڈر میں بھی ہوتا ہے۔ ان دونوں اجزاء کو جانچنے کے لیے کہ آیا یہ قابل استعمال ہیں یا نہیں ایک چھوٹا سا ٹیسٹ کر لینا ضروری ہے آدھا کپ گرم پانی میں آدھا چائے کا چمچ بیکنگ پاؤڈر ڈال دیں اگر وہ فوراً مکس ہو جائے اور اس پر ہلکے ہلکے سے بلبلے بننے لگیں تو اس کا مطلب آپ کا بیکنگ پاؤڈر صحیح حالت ہے بالکل اسی طرح بیکنگ سوڈا بھی جانچا جا سکتا ہے اس میں تھوڑی سی تبدیلی یہ کرنا ہوگی کہ آدھے کپ گرم پانی میں سوڈا ڈالنے سے پہلے آدھائی اسپون سفید سرکہ شامل کر کے پھر اس میں سوڈا مکس کر لیں اگر وہ اچھی طرح حل ہو گیا ہے تو یہ صحیح ہے۔ اب آپ ان دونوں چیزوں کا استعمال اطمینان سے کر سکتے ہیں۔

☆ کوکیز بنانے کے لیے آٹا یا میدہ بہترین ہونا چاہیئے کیونکہ اگر یہ صحیح اور مناسب گوندھا گیا ہوگا تب ہی آپ کی کوکیز بہترین تیار ہو سکے گی اور اس کی صحیح شیپ بن پائے گی لیکن اگر کبھی ایسا ہو کہ آٹا صحیح گوندھنے کے باوجود کوکیز کی شیپ بنانا یا رول کرنا مشکل ثابت ہو تو آٹے کو پندرہ سے تیس منٹ تک کے لیے فریج میں رکھ دیں اور پھر دوبارہ کوشش کریں جب ایک بار کوکیز کٹ کر لیں تو بیکنگ سے پہلے اسے کوکی شیٹ پر رکھ کر فریج میں رکھ دیں۔ آٹے کے رول بنانے کے لیے زیادہ مشقت کرنے کی ضرورت نہیں اور نہ ہی ایک آٹے پر بار بار رول بنانے کی کوشش کریں۔ ایسا کرنے سے کوکیز نہیں بن پائیں گی۔

☆ ہاتھوں سے بہتر کوئی مشین نہیں۔ آپ کے ہاتھ باورچی خانے کے لیے بہترین ہتھیار ہیں۔ آپ اپنے انگوٹھے کی مدد سے کوکیز پر پرنٹ بنا سکتے ہیں۔ لیکن آٹے کو پراپر شیپ دینے کے لیے ہاتھوں کے بجائے لکڑی کے چمچہ کو استعمال کریں تو یہ آپ کو صاف اور بہترین رزلٹ دے گا اس طرح آمیزے کو یا آٹے کو بیکنگ پین میں ڈال کر انگلیوں سے پریس کرنے کے بجائے دوسرے بیکنگ پین سے پریس کریں تو یہ اچھا رہے گا بہترین کوکیز بنانے کے لیے یہ پرفیکٹ آئیڈیا ہے۔ اگر آپ کے پاس اضافی پین نہیں تو آپ ناپ والے کپ کو بھی پریس کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

☆ اکثر گھروں میں ایسا ہوتا ہے کوکیز بنانے کے لیے اوون میں دو ہی شیٹ استعمال کی جاتی ہیں ایسی صورت میں کوکیز تیار ہونے پر ایک شیٹ کو نکال کر دوسری شیٹ ڈالتے ہیں لیکن ایسا فوراً نہیں کرنا چاہیئے بلکہ ایک شیٹ ٹھنڈی ہو جائے تو اسے دھو کر پھر استعمال کریں۔

☆ بہت سی خواتین ایسا بھی کرتی ہیں کہ بیکنگ کی جانے والی کوکیز کو صرف ایک ہی طرف سے بیک کرتی ہیں انہیں دوسرے طرف سے نہیں پلٹتی یہ غلط ہے کوکیز کو دونوں جانب سے بیک کرنا چاہیئے۔

کھانے کو تازہ رکھیئے

نیہا بتول

سبزیاں، پھل، گوشت اور دیگر اجناس قدرت کا انمول تحفہ ہیں یقیناً ان میں ایسی غذائیت سے بھرپور اجزاء پائے جاتے ہیں جو انسانی صحت کے لیے ہر حوالے سے فائدہ مند ہی ہوتے ہیں۔ کھانا تازہ ہی بھلا محسوس ہوتا ہے۔ لیکن کھانے یا اسی سے متعلق دوسری اشیاء کی حفاظت اور انہیں محفوظ رکھنا بھی اہم مسئلہ ہے۔ اسی لیے کوشش یہ ہی کرنا چاہیے کہ اجناس کی کسی بھی قسم کو اس کے موسم اور تاثیر کے مطابق ہی محفوظ کیا جائے مثال کے طور پر گرمیوں میں کچھ سبزیاں اور پھل جلدی ہی خراب ہو جاتے ہیں یہاں تک کہ کچھ سبزیاں پکنے کے بعد ایک دو دن میں ہی اپنا ذائقہ چھوڑ دیتی ہیں۔

اس لیے اس حوالے سے یہ جاننا انتہائی ضروری ہے کہ سبزی، پھل یا گوشت (مرغی، گائے، بکرے، مچھلی) کو کس طرح اور کتنے عرصہ تک کے لیے محفوظ کیا جاسکتا ہے اس ضمن میں مندرجہ ذیل طریقوں کو اپنایا جاسکتا ہے۔

☆ سبزیوں کو محفوظ اور تازہ رکھنے کے لیے فریج کے کرسپر Crisper (وہ حصہ جہاں سبزیاں وغیرہ رکھی جاتی ہیں) میں پیپر ٹاول کی چند شیٹس بچھادیں۔ اور پھر سبزیاں رکھیں اس سے سبزیوں میں جمع ہونے والی نمی خشک ہوگی کیونکہ موئسچرائزر یا نمی کی زیادتی آپ کی تازہ سبزیوں کو پژمردہ اور ڈی ہائیڈریٹ کردیتی ہیں۔ یہ پیپر ٹاول اگر کرسپر میں بچھا دیئے جائیں تو یہ آپ کی سبزیوں کو ایک لمبے عرصہ تک تازہ رکھ سکتے ہیں۔ نہ صرف یہ بلکہ بغیر کسی کوشش اور مشقت کے اس پیپر ٹاول کی وجہ سے آپ کا فریج بھی صاف رہے گا۔ اور اس اضافی کام سے آپ کا وقت بھی بچ جائے گا۔

☆ پھلوں میں کیلا سب سے نازک پھل کہلاتا ہے جو بہت جلد اپنی اصلی رنگت کھونے کے ساتھ ساتھ نرم بھی پڑنے لگتا ہے اور ایک سے دو دن کے اندر وہ گل بھی جاتا ہے اسی لیے اکثر افراد کیلا اسی وقت خریدنا پسند کرتے ہیں جب وہ اسے استعمال میں لانا چاہتے ہیں لیکن کیلے کو محفوظ کرنے کا اب سب سے آسان اور سادہ طریقہ بھی دریافت کیا جاچکا ہے اس کے مطابق آپ کیلے کا اُوپری حصہ یا تنے Stem والے پورشن کو پلاسٹک ریپ سے کور کرلیں۔ جیسے ہی آپ کیلے کی خریداری کے بعد گھر آئیں تو اسے مذکورہ بالا طریقہ کے مطابق ریپ کرلیں اور اسی وقت ہی وہ پلاسٹک اُتاریں جب آپ اسے کھانا چاہتے ہوں کیلے محفوظ کرنے کا یہ عمل پانچ سے چھ دن تک فائدہ مند رہتا ہے اور کیلا اپنی پہلے دن والی اصلی حالت میں تازہ اور فریش رہتا ہے۔

☆ دنیا بھر میں آلو وہ واحد سبزی ہے جو سب سے زیادہ کاشت کی جاتی ہے اور اسی تناسب سے لوگ اسے کھانا بھی پسند کرتے ہیں آلو بچوں اور بڑوں کی پسندیدہ ترین سبزی میں شمار کیئے جاتے ہیں۔ آلو کی خریداری میں اکثر اوقات ایسے آلو بھی آجاتے ہیں جن پر سیاہ داغ ہوتے ہیں ایسے آلو تازہ اور بغیر داغ والے آلوؤں کو بھی خراب کرتے ہیں۔ اگر آپ کی باسکٹ میں ایسے داغ نما آلو موجود ہیں تو سب سے پہلے انہیں دیگر صاف آلوؤں سے الگ کرلیں ان متاثرہ آلوؤں کو ایک الگ بیگ میں رکھیں اور ان کے درمیان ایک سیب رکھ دیں سیب سے نکلنے والی Ethylene گیس سے یہ آلو تازہ رہیں گے آپ انہیں با آسانی استعمال کر سکتے ہیں اس طریقہ سے آلو چند ہفتوں تک صحیح رہ پائیں گے۔

☆ لیکن سیب کو دوسری سبزیوں اور پھلوں سے ضرور دور رکھیں۔ سیب جہاں خراب آلوؤں کو تازہ رکھتا ہے وہاں اس سے خارج ہونے والی ایتھلین گیس دوسری سبزیوں اور پھلوں کو خراب کردیتی ہے۔ ایک پلاسٹک بیگ میں سیب رکھ کر انہیں فریج میں رکھ دیں تاکہ یہ دوسری اشیاء سے دور رہے اور وہ کسی اور چیز کو خراب نہ کرسکے۔ بالکل اسی طرح فروٹ سلاد بناتے وقت بھی اپنے فروٹ باؤل میں سیب شامل نہ کریں ورنہ باقی فروٹس خراب ہو جائیں اور آپ کی سلاد کا ذائقہ بدمزہ ہوتا چلا جائے گا۔

☆بیری کی دونوں اقسام یعنی بلو اور ریڈ بیریز کا شمار دنیا کے مہنگے ترین پھلوں میں ہوتا ہے۔ان کے بارے میں یہ بھی کہا جاتا ہے کہ یہ امراء کا پھل ہے۔اس کی غذائیت اور خاصیت صحت کے لیے انتہائی مفید ثابت ہوتی ہے۔ خاص طور سے بلو بیری میں موجود بے شمار غذائی اجزاء اسے دوسرے پھلوں سے ممتاز کرتے ہیں بیریز چونکہ چھوٹا اور نازک پھل ہے اس لیے یہ خراب بھی بہت جلد ہو جاتا ہے اس لیے انہیں محفوظ اور تازہ رکھنے کے لیے ایک انتہائی آسان طریقہ یہ ہے کہ انہیں فریج میں رکھنے سے پہلے ایک کپ سفید سرکہ اور تین کپ پانی سے دھو کر خشک کرلیں اس عمل سے بیریز میں موجود بیکٹیریا کا خاتمہ ہوگا اور یہ نرم و ملائم رہیں گے۔

☆ٹماٹروں کو کبھی بھی ریفریجریٹر میں اسٹور نہ کریں۔ اس طرح آپ اس کا قدرتی ذائقہ کو ختم کردیں گے اور اس کا جوس یا رس بھی سوکھ جائے گا اور آپ کو وہ فائدہ نہیں مل پائے گا جو ٹماٹر کی خاصیت ہے۔ٹماٹر کو محفوظ اور تازہ رکھنے کے لیے اسے ٹھنڈے ماحول سے دور رکھیں اور کچن میں موجود ایک ایسے باسکٹ کاؤنٹر میں رکھیں جہاں دھوپ بھی آتی ہو اس سے ٹماٹر نہ صرف پختہ ہوں گے بلکہ ان سے آپ کو مکمل غذائیت بھی مل پائے گی۔ایسی ہی دوسری کئی سبزیاں جن میں آلو اور پیاز بھی شامل ہیں فریج میں نہیں رکھی جاسکتیں اس لیے انہیں ٹھنڈی اور کھلی جگہ پر رکھیں۔

☆دھنیا، پودینہ اور اسی قسم کے دوسرے سلاد میں استعمال ہونے والی پتوں والی سبزی کو تازہ اور محفوظ رکھنے کے لیے انہیں ایک الگ الگ شیشے کے جار میں رکھیں اور یہ جار آپ اپنی کچن کی کھڑکی پر رکھ کر اس کی خوبصورتی کو بڑھا سکتی ہیں۔اس کے علاوہ ایک دوسرے عمل میں آپ انہیں چوپ کرکے آئس کیوبز میں رکھ فریز کرلیں اور ضرورت پڑنے پر استعمال کریں۔بس اس بات کا خیال رکھیں کہ چوپ کی ہوئی ان سبزیوں یا پتوں کو جب آئس کیوبز میں ڈال دیں تب ان پر چند قطرے اولیو آئل کے ٹپکادیں اس سے یہ ایک مہینہ تک فریش اور محفوظ رہیں گے۔

☆پیاز کو محفوظ رکھنے کے لیے انہیں ایسی جگہ پر ایک ساتھ رکھیں جہاں روشنی نہ ہو اور جگہ خشک ہو۔

☆کشمش کو ہمیشہ ائیر ٹائٹ جار میں رکھیں جہاں ہوا نہ جاسکتی ہو۔

☆سلاد میں استعمال ہونے والے خاص پتوں Lettuce کو تازہ رکھنے کے لیے انہیں الگ الگ برف کے پانی میں پانچ سے تیس منٹ تک کے لیے رکھیں۔اور نکال کر خشک کرکے استعمال کریں۔

بلڈ پریشر کیا ہے؟

بلڈ پریشر وہ قوت ہے جس کے ساتھ خون دل کی شریانوں یا آرٹریز سے ٹکرا کر گزرتا ہے۔یہ عمل اس وقت ہوتا ہے جب دل دھڑکتا ہے۔جب اسے ماپا جاتا ہے تو اس کی دو ریڈنگز لی جاتی ہیں۔ایک اسٹولک یعنی اوپر کی اور دوسری ڈایا اسٹولک یعنی نیچے کی۔پہلی ریڈنگ اس وقت لی جاتی ہے جب دل سکڑتا ہے اور خون کو جسم کے دوسرے حصوں کی طرف بھیجتا ہے۔نیچے کی ریڈنگ اس وقت لی جاتی ہے جب دل ریلیکس کرتا ہے یعنی جب دل میں خون بھرنا شروع ہوجاتا ہے تاکہ وہ دوبارہ سکڑنے کے لیے تیار ہو جائے۔ ایک تندرست انسان کا اوپر والا بلڈ پریشر ایک سو چالیس سے اوپر نہیں جانا چاہیے اور نیچے والا نوے سے کم رہنا چاہیے۔
اب نت نئی مشینیں آگئی ہیں جو بلڈ پریشر بتاتی ہیں لیکن ڈاکٹر بازو پر پٹی باندھ کر اسٹیتھسکوپ لگا کیا دیکھ رہے ہوتے ہیں۔ اصل میں وہ پٹی کو پھلاتے ہیں اور جب وہ بازو کو اچھی طرح جکڑ لیتی ہے تو وہ خون کی رگوں میں دوڑنے کی آواز سنتے ہیں یہ اوپر والا بلڈ پریشر ہوتا ہے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ پٹی میں سے ہوا نکالی جاتی ہے اور آواز مدہم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔حتیٰ کہ آواز آنی بند ہو جاتی ہے، اسے نیچے کا بلڈ پریشر کہتے ہیں۔

☆کس طرح پتا چلے کہ مجھے بلڈ پریشر ہے؟

بلڈ پریشر سے سر درد ہوتا ہے،غنودگی طاری ہوتی ہے اور صاف نظر آنے میں دشواری ہوتی ہے۔لیکن سب سے بڑی نشانی یہ ہے کہ اکثر لوگوں کو ان میں سے کوئی بھی کیفیت محسوس نہیں ہوتی۔یہی وجہ ہے کہ بہتوں کو یہ بیماری ہے اور ڈاکٹر بار بار کہتے ہیں کہ ایک تندرست انسان کو بھی اپنا بلڈ پریشر چیک کرواتے رہنا چاہیے۔

☆بلڈ پریشر سے کیا ہوسکتا ہے؟

☆ہارٹ فیل، فالج، اور گردے ناکارہ ہونا بھی ممکن ہیں۔

☆بلڈ پریشر کی وجہ کیا ہے؟

موٹے لوگوں کو، زیادہ نمک کھانے والوں، اور تمباکو اور زیادہ شراب نوشی کرنے والوں کو۔کیوں؟ یہ شریانوں پر اثر انداز ہوتا ہے، نمک گردوں کو اثر انداز کرتا ہے اور اس طرح صفائی کا عمل متاثر ہوتا ہے جس سے دل پر زیادہ زور پڑتا ہے، اور بہت سے دیگر امراض کی طرح سائنس اس بارے میں بھی ابھی تک کوئی واضح اور ٹھوس وجہ نہیں بتا پائی کہ آخر اس مرض کی اصل جڑ ہے کیا؟ اسی لیے اکثر ماہرین اسے خاموش قاتل بھی کہتے ہیں۔ کیونکہ اکثر اوقات اس کا پتہ ہی نہیں چلتا مگر آپ کی کوشش ہونی چاہیے کہ آپ ڈاکٹر کے پاس جائیں۔خاص طور پر اگر آپ کی عمر چالیس سے بڑھ گئی ہے تو آپ ڈاکٹر سے اپنا معائنہ کرانے کو معمول بنالیں۔اس کے لیے مہینے دو مہینے بعد وقت نکالیں۔یہ آپ کے لیے بہتر ہے۔آپ کی ساری خوشیاں، ساری سرگرمیاں اور دیگر تمام خوشیاں سب اس وجہ سے ہیں کہ آپ تندرست ہیں۔

گھر میں ویکس پیپر کے استعمال کے چند اہم طریقہ

فاطمہ رشید

گھر میں استعمال ہونے والی ہر شے ہر لحاظ سے فائدہ مند ہوتی ہے ایک منفرد یا الگ شے کتنے فائدے فراہم کرسکتی ہیں یہ اس بات پر منحصر ہے کہ آپ اس کا استعمال کس طرح کرتے ہیں اوران سے کیا کیا فوائد حاصل کیے جاسکتے ہیں ایسی چیزوں سے نہ صرف وقت کی بچت ہوتی ہے بلکہ آپ اضافی رقم خرچ سے بھی بچ جاتے ہیں مثال کے طور پر ایلومینیم فوائل سے آپ اپنے گھر میں کئی کام لے سکتے ہیں اس طرح پلاسٹک کی خالی بوتلیں بھی کارآمد ثابت ہوسکتی ہیں اور ایسے ہی ویکس پیپر سے بھی آپ اپنے گھر کے کئی کاموں میں فائدہ حاصل کرسکتے ہیں۔

شیشے کی اشیاء کی صفائی

☆گھر میں بہت ساری خوبصورت، نازک اور نفیس اشیاء موجود ہوتی ہیں جو آپ کے گھر کے حسن میں اضافہ کرتی ہیں۔ جیسے کہ شیشہ، کانچ وغیرہ اکثر اوقات ان نفیس اشیاء پر پانی یا انگلیوں کے نشانات لگنے لگتے ہیں انہیں دور کرنے کے لیے ایک ویکس پیپر کو ان جگہوں پر ہلکا سا پھیر دیں جس کی وجہ سے ایک ہلکی سی ویکس کی تہہ آجائے گی جو ان پانی اور انگلیوں کے نشانات کو غائب کردے گی اور مذکورہ اشیاء دیکھ کر ایسا محسوس ہوگا کہ جیسے ان پر پالش کی گئی ہو کیونکہ ویکس پیپر نشان مٹانے کے ساتھ ساتھ اشیاء پر چمک اور صفائی بھی لاتا ہے۔

کیک کی تیاری

☆کیک کی تیاری یقیناً ایک وقت طلب کام ہے اور اس پر بھی ایک مشکل کام یہ ہوتا ہے کہ جب آپ آئس پائپنگ کی مدد سے ہپی برتھ ڈے لکھ رہے ہوں اور اچانک سے ہاتھ ہل جائے یا کسی اور وجہ سے وہ صحیح نہ لکھا جارہا ہو تو اس کے لیے ایک ویکس پیپر میں آپ چاکلیٹ یا جس فلیور کی بھی آئسنگ کرنا چاہتے ہیں اسے بھر دیں اور تیس منٹ کے لیے اسے فریزر میں رکھ دیجئے مقررہ وقت گزرنے کے بعد اسے باہر نکال لیں اور جب یہ تھوڑا نرم ہوجائے تو پھر آپ اپنے کیک سے آئسنگ کریں تو آپ کا لکھا ہوا ہپی برتھ ڈے اس کیک پر جما ہوا نظر آئے گا اور آپ کی محنت اکارت نہیں جائے گی۔

کھانے محفوظ

☆کچن اپلائنسز اینڈ ٹیکنالوجی لیب دا گڈ ہاؤس کیپنگ انسٹی ٹیوٹ کے ڈاکٹر شیرون فرینک Sharon Frank کے مطابق ویکس پیپر ایک بہترین ڈھکن کا بھی کام دے سکتا ہے ایسے باؤل جن کے اوپر ڈھکن بہت ٹائٹ اور سختی سے بند ہوتے ہوں اور آپ اپنے کچھ مخصوص کھانوں میں ان ڈھکنوں کا استعمال نہ کرنا چاہتے ہوں تب ایک ویکس پیپر کو اس باؤل سے ناپ کر کٹ کرلیں اور باؤل ڈھک دیں اس سے کھانا خراب بھی نہیں ہوگا اور اگر آپ کو اس پیالے میں بھاپ نہیں چاہیے تو یہ باہر نکل جائے گی۔

متفرق استعمال

☆ایسی بوتلیں جن کے ڈھکن کارک سے بند ہوتے ہوں ان کے لیے بھی ویکس پیپر فائدہ مند ثابت ہوسکتے ہیں بوتل میں موجود جوس کو استعمال کرنے کے بعد باقی رہ جانے والے جوس کو تازہ اور فریش رکھنے کے لیے کارک لگانے کے بعد اس کے اردگرد ویکس پیپر لپیٹ دیں اس سے نہ صرف جوس تازہ رہے گا بلکہ کارک کے ذرات (ایک بار کھلنے کے بعد عموماً بوتل میں گرنے لگتے ہیں) وہ بوتل میں نہیں گریں گے۔

☆گاڑی کے اینٹینا پر اکثر گرد اور مٹی لگنے سے خراب ہونے لگتے ہیں اس کے لیے بھی انہیں ویکس پیپر سے صاف کرکے چمکایا جاسکتا ہے۔

☆کلینزنگ لیب ایٹ دا گڈ ہاؤس کیپنگ انسٹی ٹیوٹ کے ڈائریکٹر Carolyn Forte کا یہ کہنا ہے کہ کپڑوں پر استری کرنا یقیناً ناپسندیدہ کام ہے لیکن اس کام کو آسان اس طرح بنایا جاسکتا ہے کہ کپڑوں پر استری سے پہلے آپ اپنی استری پر ویکس پیپر کی مدد سے Rub کریں اس سے وہ ہموار ہوجائے گی اور آپ کا گھنٹوں کا کام منٹوں میں ہوجائے گا لیکن ایسا صرف ایک بار کے لیے ہوگا اگلی بار استری کرنے تک کے لیے آپ کو دوبارہ ویکس پیپر سے رگڑائی کرنا ہوگی۔

☆اکثر اوقات ایسا ہوتا ہے کہ مائیکرو ویو میں کچھ ایسے کھانے تیار کیئے جاتے ہیں جن کی سائز دوران تیاری چھینٹوں کی صورت میں مائیکرو ویو کی اندرونی دیواروں پر لگتے ہیں۔ ایسی صورت حال سے بچنے کے لیے ویکس پیپر انتہائی کارآمد ثابت ہوسکتا ہے آپ اپنا پیالہ یا باؤل جو مائیکرو ویو میں رکھنا چاہتے ہیں اسے ویکس پیپر سے کور کرلیں اس سے آپ کا مائیکرو ویو ان کے چھینٹوں سے محفوظ رہے گا۔

☆اگر کسی کتاب یا کاپی پر پانی گر جائے تو اس پر ویکس پیپر رکھ کر بند کردیں اس سے سارا پانی ویکس پیپر جذب کرلے گا اور آپ کی کتاب یا کاپی کا صفحہ خشک ہوجائے گا۔

☆باتھ رومز اور کچن کے نل اور شاور وغیرہ پر انگلیوں کے نشان ثبت ہوجانے پر ویکس پیپر سے رگڑیں اس عمل سے تمام داغ دور ہوجائیں گے۔

☆باغبانی کے لیے استعمال کیئے جانے والے اوزار بہت جلد گندگی کا شکار ہوتے ہیں اور انہیں آسانی سے صاف نہیں کیا جاسکتا اس کے لیے آپ ویکس پیپر کی مدد سے ان پر پالش کرنے سے وہ اوزار صاف ہوجاتے ہیں۔

☆کچن کیبنٹس اور دراز وغیرہ کو چکنائی، گریس، دھول اور مٹی کے ساتھ جراثیم سے بچانے کے لیے ان میں ویکس پیپر بچھا دیا جائے تو یہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

☆گھر میں استعمال ہونے والے موپ Mop (پونچھا لگایا جانے والا ڈنڈا) پر اگر اس کے ناپ کا ویکس پیپر کاٹ کر موپ کو لپیٹ لیا جائے اور گھر میں ایسی جگہوں پر جہاں گندگی زیادہ ہو اس گیلے یا خشک موپ سے صفائی کی جائے تو اس کے حیرت انگیز نتائج سامنے آئیں گے۔

☆اکثر اوقات بیگز اور ایسی ہی دوسری قسم کی اشیاء پر زپ خراب ہونے لگتی ہے یا اس کی روانی میں کمی واقع ہونے لگتی ہے ایسی صورت میں ویکس پیپر کو زپ پر رگڑنے سے وہ ہموار ہوجائے گی اور آسانی سے چلنے لگے گی۔

☆دروازے اور کھڑکیوں کے کناروں کو اگر ویکس پیپر سے رگڑا جائے تو وہ آسانی سے کھل اور بند ہوسکتے ہیں۔

☆موم بتیوں کو زیادہ عرصہ تک محفوظ رکھنے کے لیے انہیں ویکس پیپر میں اچھی طرح لپیٹ کر رکھ دیں۔

خوشگوار ازدواجی زندگی میں بچے رکاوٹ کیوں۔۔؟

بچوں کی پیدائش کے بعد میاں بیوی کے درمیان فاصلے بڑھ جاتے ہیں۔ یہ فاصلے گھٹائیں، محبت بڑھائیں

تحریر۔ حرم فاطمہ

بہت سے جوڑے بچوں کی پیدائش کے بعد شادی شدہ زندگی کا چارم کھو بیٹھتے ہیں، ان کے درمیان ایک دوسرے کے لیے پہلے جیسی کشش باقی نہیں رہتی، حالانکہ ایسا ہونا نہیں چاہیے۔۔ مگر اس کے باوجود مشرق ہو یا مغرب، یہ مسئلہ ساری دنیا میں ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اولاد ہونے کے بعد ماں اور باپ دونوں کی زندگی خوشیوں سے بھر جاتی ہے۔ خوشگوار ازدواجی زندگی کے ایک نئے مرحلے کا آغاز ہوتا ہے۔ اس مرحلے میں دونوں اپنی اپنی ذمہ داریوں کا احساس کرتے ہوئے ان ذمہ داریوں اور ان کی وجہ سے پیش آنے والے مسائل سے نمٹنے کے لیے خود کو ذہنی طور پر تیار کرتے ہیں ایسے میں میاں بیوی کے درمیان غیر محسوس طریقے سے فاصلے بڑھنے لگتے ہیں۔ پھر جوں جوں بچہ بڑا ہوتا ہے، میاں بیوی کی توجہ اس پر زیادہ اور ایک دوسرے پر مزید کم ہونے لگتی ہے۔ رفتہ رفتہ بچوں کی تعداد میں اضافہ ہونے لگتا ہے اور شادی شدہ زندگی ان ہی بچوں کے درمیان کہیں گم ہو کر رہ جاتی ہے۔ میاں اور بیوی صرف ماں اور باپ بن کر رہ جاتے ہیں۔ یہاں ہم آپ کو ماہرین کے تجویز کردہ چند ایسے مشورے دے رہے ہیں جن پر عمل کر کے آپ نہ صرف اپنی نوبیاہتا زندگی کے حسین لمحات کو واپس لا سکتے ہیں بلکہ اس میں مزید بہتری لا کر باقی زندگی کو ہمیشہ کے لیے خوشگوار اور محبت سے بھرپور بنا سکتے ہیں۔

شریک حیات کو ترجیح دیجیے

میاں بیوی کو چاہیے کو بچوں کے بجائے ایک دوسرے کو ترجیح دیں۔ وہ اس لیے کہ شادی کو خوشگوار زندگی میں ریڑھ کی ہڈی سمجھا جاتا ہے۔ میاں بیوی کا رشتہ اتنا مضبوط اور اتنا محبت بھرا ہونا چاہیے کہ جو نہ صرف محسوس ہو بلکہ دوسروں کو نظر بھی آئے۔ مگر اس کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ بچوں کو کم اہمیت دیں۔ بچوں کی اہمیت اپنی جگہ لیکن اگر آپ کے اپنے شریک حیات کے ساتھ بہتر تعلقات ہوں گے تو اس سے بچوں میں احساس تحفظ بڑھے گا۔ بچے تو بڑے ہوں گے اور اپنی اپنی زندگی میں مصروف ہو جائیں گے، بڑھاپے میں آپ دونوں ہی ایک دوسرے کے کام آئیں گے۔ اس لیے بچوں کو جواز بنا کر اپنے شریک حیات سے کنارہ کش نہ ہو جائیں، اسے بھی وقت دیں۔ آپ دونوں ایک دوسرے کو اہمیت دیں گے تو بچے بھی آپ دونوں کی اہمیت کو سمجھیں گے، اور قدر کریں گے۔ ساتھ ہی ان کے ذہن میں یہ حقیقت بھی آشکار ہوگی کہ دنیا صرف ان کے گرد نہیں گھومتی اور بھی لوگ ہیں، جن کی اہمیت ہے۔

ہمیشہ ایک دوسرے کا ساتھ دیں

میاں اور بیوی کو ایک دوسرے کا پرستار ہونا چاہیے، اس سے صحت مند ازدواجی تعلقات برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ کوئی چھوٹا یا بڑا فیصلہ کرنے سے پہلے اپنے پرستار سے مشورہ کریں۔ اگر اس کا کوئی فیصلہ آپ کو پسند نہیں تو اسے یکسر مسترد نہ کریں۔ کوشش کریں کہ آپ جو بھی فیصلہ کریں وہ باہمی مشورے اور رضامندی سے ہو۔ بچوں پر بھی یہ ظاہر کرنا چاہیے کہ ان کے والدین کسی بھی صورت حال میں ایک ہیں اور مل کر ہی قدم اٹھاتے ہیں، اس سے بچوں کو بھی یہ تربیت ملے گی کہ کوئی بھی فیصلہ تنہا نہیں کرنا چاہیے، بلکہ اپنوں کو اعتماد میں لے کر قدم اٹھانا چاہیے۔ اگر بچے کے کسی معاملے پر میاں بیوی میں اختلاف ہو تو انہیں چاہیے کہ وہ اس پر علیحدگی میں بحث کریں، اور علیحدگی کے دوران بحث میں بھی ایک دوسرے کو ترجیح دیں۔ اس سے میاں بیوی کے درمیان قربت اور گہرا تعلق قائم رہتا ہے جو عموماً بچے ہونے کے بعد کم ہو جایا کرتا ہے۔

اپنا بھی خیال رکھیں

بہت سے والدین، خصوصاً خواتین بچے ہونے کے بعد خود پر توجہ نہیں دیتیں، اکثر سنا جاتا ہے کہ اب تو بچے ہو گئے، ان کے پہننے اوڑھنے کے دن ہیں، ہمارے دن گئے وغیرہ۔ یہ طرز عمل غلط ہے۔ شوہر یا بیوی، دونوں یہ چاہتے ہیں کہ ان کا شریک حیات اچھا نظر آئے۔ لائف پارٹنر کے دل میں اپنے لیے کشش برقرار رکھنی ہے تو صاف ستھرا لباس پہنیں، لباس میں اس کی پسند کا خاص خیال رکھیں۔ میک اپ کریں، مختلف ہیئر اسٹائل اپنائیں، بالکل اسی طرح زندگی

گزاریں۔ جس طرح آپ بچے ہونے سے پہلے شادی کے ابتدائی ایام میں گزارتی تھیں۔ مرد حضرات کو بھی چاہئے کہ شادی بیاہ یا کسی تہوار پر صرف بیوی بچوں کو شاپنگ کرا کر جیب نہ خالی کریں کچھ اپنا بھی خیال کریں۔

ایک دوسرے کی ستائش کریں

اپنے شریک سفر کو ہمیشہ یہ احساس دیں کہ وہ آپ کے لیے اب بھی اتنا ہی پرکشش اور اسمارٹ ہے جتنا وہ پہلے تھا۔ اس کی تعریف کریں، فیملی کے لیے اس کی سخت محنت کو سراہیں۔ اور اس پر بار بار یہ ظاہر کریں کہ اسے آپ کی اور بچوں کی کتنی فکر ہے، اس کے اس جذبے کی قدر کریں، شوہروں کو بھی چاہئے کہ بچے ہونے کے بعد بیوی کو ہرگز یہ احساس نہ ہونے دیں کہ اب اس کی خوبصورتی ڈھل رہی ہے اور اس میں اب پہلے جیسی کشش نہیں رہی۔ اس کی تعریف کریں۔ اسے بتائیں کہ وہ بچوں کی بہترین پرورش اور دیکھ بھال کر رہی ہے۔ ساتھ ہی گھر کے کام کاج میں بھی وہ پیچھے نہیں۔

آپس میں رابطہ رکھیں

یہ بھی اکثر دیکھا گیا ہے کہ بچے ہونے کے بعد میاں بیوی کا ایک دوسرے سے رابطہ بہت کم ہو جاتا ہے، شوہر کام میں مصروف ہوتا ہے اور بیوی گھر کے کاموں اور بچے پالنے میں لگی رہتی ہے۔ دونوں صرف کام کی بات کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ یوں لگتا ہے جیسے ان کا آپس میں کوئی رشتہ نہیں۔ یہ غلط رویہ ہے۔ میاں بیوی کو چاہئے کہ روزانہ کچھ وقت نکالیں اور دن بھر کی مصروفیات یا واقعات ایک دوسرے سے شیئر کریں۔ اس طرح کی باتیں تو ہوتی ہی ہیں مگر آپ باقاعدہ ایک دوسرے کے سامنے بیٹھ کر تبادلہ خیال کریں اور ایک دوسرے کی بات توجہ سے سنیں۔

رومانس جاری رکھیں

وہ دن یاد کریں جب آپ کی نئی نئی شادی ہوئی تھی۔ کس طرح ایک دوسرے کا خیال رکھا جاتا ہے، تحفہ دینے کے لیے موقع تلاش کیا جاتا تھا، مگر اب بچے ہونے کے بعد یقیناً یہ سب ماضی کا حصہ محسوس ہوتا ہوگا۔ اس سلسلے کو جاری رکھیں۔ اپنے شریک سفر کو تحفے دیتے رہیں۔ پھول، چاکلیٹ، کپڑے جو بھی اسے پسند ہو، تحفے کے لیے موقع کا انتظار نہ کریں، اسے سرپرائز دیں۔ موقع کی مناسبت سے بھی تحائف کا سلسلہ جاری رکھیں۔ شادی کی سالگرہ باقاعدگی سے منائیں۔ کوشش کریں اس دن ڈنر باہر ہو۔ اگر بچوں کو گھر پر کوئی سنبھالنے والا ہو تو دونوں ڈنر پر اکیلے نکل جائیں۔ بچوں کو لے جانا ہو تو پھر کسی دن لے جائیں۔

ڈیڈی کو نہ سکھائیں

بچے کی زندگی میں ماں اور باپ دونوں کا کردار ایک دوسرے سے کافی مختلف ہوتا ہے۔ ماں بچے کی بہترین تربیت کی ذمہ دار ہوتی ہے، اس لیے اسے بچے کے ساتھ بعض اوقات سختی بھی کرنی پڑتی ہے اور کبھی کبھار مار پیٹ سے بھی کام لینا پڑتا ہے۔ اس کے برعکس باپ چونکہ سارا دن کام پر ہوتا ہے اس لیے اسے جو تھوڑا بہت وقت ملتا ہے وہ اسے بچے کے ساتھ ہنسی مذاق میں گزارنا پسند کرتا ہے۔ وہ بچوں کی ضدیں اور خواہشیں پوری کرتا ہے، ایسے میں بعض ماؤں کا خیال ہوتا ہے کہ اس طرح بچے بگڑ جائیں گے۔ خواتین کو چاہئے کہ اپنے شوہر اور بچوں کے درمیان بلاوجہ دیوار نہ بنیں، انہیں کھیلنے دیں۔ روک ٹوک نہ کریں۔ وہ بھی آخر باپ ہے اسے پتہ ہے کہ بچے کو کس طرح خوش کرنا ہے اور کس طرح قابو میں رکھنا ہے۔

سارے مسئلے حل نہیں ہوتے

اگر آپ یہ توقع کرتے ہیں کہ آپ کا شریک حیات آپ کی تمام توقعات اور خواہشات پر پورا اترے اور اس میں کوئی خامی یا کوتاہی نہ ہو تو یقیناً آپ کو مایوسی ہوگی۔ میاں بیوی کے درمیان بیشتر جھگڑوں کی بنیاد دونوں کی شخصیت میں پایا جانے والا وہ فرق ہوتا ہے جو کبھی تبدیل نہیں ہوتا۔ بہتر یہی ہے کہ آپ اپنے شریک حیات کو اس فرق کے ساتھ قبول کرلیں۔ اگر آپ کو اس سے کوئی شکایت ہے تو لڑنے جھگڑنے کے بجائے اس کا برملا اظہار کریں۔ اسے دل میں بھی نہ رکھیں۔ کوشش کریں کہ اس تک بہتر طریقے سے اپنی شکایت پہنچائیں۔ ایک دوسرے میں خامیاں تلاش کرنے اور اس پر جھگڑنے کے بجائے، ایک دوسرے کی خوبیوں پر نظر رکھیں۔ خامیاں خود بخود غائب ہوتی چلی جائیں گی، اور شادی شدہ زندگی پہلے کی طرح پھر سے حسین ہو جائے گی۔

بچوں کو ذہنی تناؤ سے بچائیں اچھے نتائج پائیں

بچہ ہو یا بڑا ذہنی دباؤ اور پریشانی سب کی کارکردگی متاثر کرتی ہے۔ بچے چونکہ زیادہ حساس ہوتے ہیں اس لیے وہ دباؤ کا بھی جلد شکار ہو جاتے ہیں۔ چھوٹی چھوٹی پریشانیاں ان کے تعلیمی نتائج پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ بعض اوقات والدین سمجھ ہی نہیں پاتے کہ ان کا بچہ تعلیمی لحاظ سے اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کیوں نہیں کر رہا۔ کچھ چھوٹی چھوٹی چیزیں ہیں جن کا خیال رکھا جائے تو بچوں کو نہ صرف ذہنی دباؤ سے باہر نکالا جا سکتا ہے بلکہ ان کی کارکردگی بھی بہتر بنائی جا سکتی ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ جدید تعلیمی دور نے جہاں بچوں کو پہلے سے بہت زیادہ سہولتیں فراہم کی ہیں وہیں ان کے لیے مختلف اقسام کی پریشانیاں بھی پیدا کی ہیں۔ بعض بچے تو ان کا مقابلہ کر لیتے ہیں لیکن سب نہیں کر پاتے۔ نتیجے میں ان کے تعلیمی نتائج بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ ہم آج آپ کو چند اہم باتیں بتاتے ہیں جو بچوں کی اچھی کارکردگی میں رکاوٹ بن سکتی ہیں اور اگر ان پہلوؤں کا خیال رکھا جائے اور بچے کی درست انداز میں رہنمائی کی جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ بچہ بہترین اور مثالی نتائج حاصل نہ کر سکے۔

یہ درست ہے کہ ہر والدین چاہتے ہیں کہ ان کا بچہ ہی کلاس میں فرسٹ پوزیشن حاصل کرے یا کم از کم دوسری تیسری پوزیشن تو ضرور حاصل کرے، اس کے لیے وہ ہر جتن کرتے ہیں۔ مہنگی سے مہنگی ٹیوشن پڑھائی جاتی ہے۔ بچے پر بھی اس کے لیے دباؤ ڈالا جاتا ہے، اکثر اوقات اس قسم کا دباؤ بالکل الٹے نتائج دیتا ہے۔ بچے کو لگتا ہے اگر وہ کوئی پوزیشن حاصل نہیں کر پایا تو والدین کو کیا جواب دے گا۔ یہ بات ذہنی طور پر اسے شدید دباؤ کا شکار بنا دیتی ہے جس سے اس کی تعلیمی کارکردگی بہتر ہونے کے بجائے خراب ہوتی چلی جاتی ہے۔ ماہرین تعلیم والدین کو مشورہ دیتے ہیں کہ بچوں پر توقعات کا غیر ضروری بوجھ مت ڈالیں۔ سب بچے یکساں ذہین نہیں ہوتے اور نہ وہ ایک جیسا نتیجہ دیتے ہیں۔ ہر بچے کی ذہنی استعداد اور ذہانت کا لیول دوسرے سے مختلف ہوتا ہے، لہذا والدین حقیقت پسندی کا ثبوت دیں اور یہ بات ذہن میں رکھیں کہ نہ تو ہر بچہ نیوٹن ہو سکتا ہے اور نہ آئن اسٹائن۔

تولیہ دھونا، ایک دقت طلب کام

تحریر۔ طہٰ رشید

یوں تو کپڑوں کی دھلائی ہمیشہ سے ہی ایک مشکل مرحلہ رہا ہے لیکن واشنگ مشین کے استعمال نے اسے خاصی حد تک آسان بنا دیا ہے اس کے باوجود کچھ خواتین اب بھی ہاتھوں سے کپڑے واش کرنا پسند کرتی ہیں کپڑے اور کپڑوں کی اقسام اس ضمن میں خاص اہمیت رکھتے ہیں کہ آپ کیسے اور کس طرح دھونا پسند کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر ہلکے اور بھاری کپڑے، سفید اور رنگین کپڑے، روزمرہ استعمال کے کپڑے وغیرہ۔ ایسی صورت میں ایک سمجھ دار خاتون خانہ ترتیب وار کپڑے دھونا پسند کرتی ہے۔ بھاری کپڑے مہینے میں ایک بار اور ہلکے کپڑوں کی دھلائی ہر دوسرے دن بہتر رہتی ہے بھاری کپڑوں میں بستر کی چادریں، پردے، اور تولئے شامل ہیں ان کی دھلائی مشکل بھی ہے اور دقت طلب بھی اس لیے کوشش یہ کریں کہ یہ تمام کپڑے ایک دن اور ایک ساتھ نہ دھوئیں ہر کپڑے کا ایک دن متعین کر لینے سے آپ کو خود کام کرنے میں آسانی ہوگی اور کام بھی صاف اور آپ کی پسند کے مطابق ہو پائے گا، جلد بازی اور وقت کی کمی آپ کے کپڑوں کو ادھوری صفائی دے گی اس لیے ضروری ہے کہ پردوں کے دن پردے، اور تولیہ کے دن تولیہ ہی کی دھلائی کی جائے۔ تولیہ دھونا اس لیے بھی مشکل سمجھا جاتا ہے کہ یہ پانی میں بھیگنے کے بعد اپنے وزن سے ڈگنا ہو جاتا ہے اس کے علاوہ اس میں سے پانی نتھارنا بھی مسلسل عمل ہے کہ اگر اس میں ذرا سا میل یا گندا پانی رہ گیا تو تولیہ سوکھنے کے بعد بدبو دینے لگے گا اس لیے تولیہ کی دھلائی میں اس بات کا خیال رکھا جانا ضروری ہے کہ اگر آپ اسے خود مشین میں دھو رہی ہیں یا ہاتھوں سے بار بار الگ پانی میں سے نکالیں جب دیکھیں کہ تولیئے میں سے نکلنے والا پانی صاف ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اب آپ کا تولیہ صاف ہو چکا ہے اور آپ اسے اطمینان سے سوکھنے کے لیے پھیلا سکتی ہیں ذیل کے فیچر میں تولیہ دھونے کے چند اہم نکات بیان کیئے جا رہے ہیں جس پر عمل کر کے آپ بھی اپنے تولیے چمکا سکتی ہیں۔

مفید اور کارآمد نکات

☆ باتھ ٹاول کو پہلی بار استعمال کرنے سے پہلے دھو کر خشک کر لیں۔ کیونکہ زیادہ تر تولیوں میں Silicons اور دوسری اسی قسم کی چیزیں شامل ہوتی ہیں اس لیے اگر انہیں استعمال سے پہلے واش کر لیا جائے تو یہ Finishes ختم ہو جاتی ہیں اور اس میں پانی جذب کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔

ایک جیسے یا ملتے جلتے رنگوں والے تولیوں کو ایک ساتھ واش کیا جا سکتا ہے اس کے لیے تولیوں کے لیے مخصوص واشنگ ڈٹرجنٹ آدھا اور آدھے کپ سفید سرکہ کو اس پانی میں شامل کر لیں جس میں آپ تولیے دھو رہے ہیں۔ سرکہ تولیوں کے رنگ کو برقرار رکھنے میں مدد دے گا اور ڈٹرجنٹ اس کی مکمل صفائی کرے گا۔

☆ تولیوں کو ہر دوسرے یا تیسرے دن ضرور دھو لینا چاہیئے اور اس کے لیے گرم پانی اور رنگوں کا بچانے والا بلیچ یا سرکہ (اگر ضرورت ہو تو) استعمال کریں۔ سفید تولیوں کے لیے گرم پانی اور Nonchlorine بلیچ (اگر ضرورت ہو تو) استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ بات ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ اگر آپ ایک وقت میں گھر کے تمام تولیئے دھو رہے ہیں تب سب سے پہلے سفید تولیوں کو واش کریں۔

☆ تولیے کے فیبرکس کی مناسبت سے ڈٹرجنٹ کو استعمال کریں۔ فیبرکس سوفٹنر دی گئی ہدایات کے مطابق ڈالیں لیکن اسے صرف دو سے چار بار کی دھلائی تک ہی محدود رکھیں کیونکہ اس میں موم شامل ہوتا ہے اس لیے فیبرکس سوفٹنر کا زیادہ استعمال تولیے کے ریشوں کو خراب کر دیتا ہے اور اس کے جذب کرنے کی صلاحیت کو بھی ختم کرنے کا سبب بنتا ہے۔

☆ پانی سے نکالنے کے بعد اپنے تولیوں کو اچھی طرح سے جھٹکے دیں یا پھر انہیں زور زور سے ہلائیں تاکہ اس میں سے اضافی پانی اور گندگی بھی صاف ہو جائے اس سے تولیہ پر سلوٹیں بھی نہ پڑیں گی اور یہ اپنی اصل حالت میں ہموار ہی رہے گا۔ اور تولیئے کے ریشے یا رواں بھی متاثر نہیں ہوگا۔ ریشوں والے تولیئے پر استری ہرگز نہ کریں اس سے تولیہ کی پانی جذب کرنے کی خاصیت متاثر ہو سکتی ہے۔

☆ اس بات کا اطمینان ضرور کر لیں کہ جب آپ انہیں مشین کے ڈرائیر سے نکالیں تو وہ مکمل طور پر خشک ہو چکا ہو گیلے یا نم تولیے اکثر بدبو پیدا کر لیتے ہیں لیکن اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ قدرتی روشنی میں بھی ان کا خشک کیا جانا ضروری ہے۔

☆ لینن ٹاول آسانی سے استری کئے جا سکتے ہیں جو یہ چھوٹے چھوٹے تولیہ ہینڈ ٹاول کے طور پر جانے جاتے ہیں۔

☆ بدبودار تولیہ کسی کو بھی پسند نہیں آتا خاص طور پر اس وقت جب اسے باتھ لینے کے بعد استعمال کرنا چاہتے ہوں۔ تولیوں کی بدبو کو دور کرنے کے لیے گرم پانی میں ایک سے دو کپ سفید سرکہ شامل کر کے اس میں بدبو والے تولیہ ایک گھنٹے تک بھگو کر رکھ دیں۔ اور پھر اسے اپنے واشنگ ڈٹرجنٹ سے واش کر لیں۔ تولیہ کو دھوپ میں سکھانے یا خشک کرنے سے بھی بدبو نکل جاتی ہے۔

☆ تولیہ کو جتنی بار دھوئیں اس سے اس کے اندر پانی جذب کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہے خاص طور سے نئے تولیوں کو استعمال سے پہلے ایک بار ضرور واش کریں اور اچھی طرح خشک کر کے استعمال کریں۔

☆ مینوفیکچرنگ کمپنیاں تولیوں کی تیاری میں ایسی کوٹنگ خاص طور سے کراتے ہیں جس سے وہ نرم و ملائم محسوس ہوتے ہیں اس لیے انہیں خریدنے کے بعد پہلی بار اگر دھوئے بغیر استعمال کر لیا جائے تو وہ پانی جذب نہیں کر پاتے اس لیے نئے تولیوں کو دو سے تین بار دھونا ضرور چاہیئے۔

☆ بعض تولئے بہت زیادہ رف اور ان کا ریشہ سخت ہو جاتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ انہیں دھونے کے دوران ڈٹرجنٹ زیادہ مقدار میں استعمال کیا گیا ہے اس کے لیے ایسے تولیوں کی واشنگ کے لیے ہر تیسری دھلائی میں فیبرکس سوفٹنر استعمال کرنا ضروری ہے۔

☆ اگر تولیہ کی موٹائی کو برقرار رکھنا ہے تو اسے ڈرائیر میں مکمل خشک کرنے کے بجائے نم حالت میں ہی نکال کر دھوپ میں سکھائیں۔

☆ اکثر تولئے بہت خوبصورت ڈیزائن کیئے جاتے ہیں جس سے آپ کے باتھ روم کی دلکشی اور خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے ایسے تولیوں کو عام تولیوں کی طرح دھونے کے بجائے کم سے کم دھونا چاہیئے۔ جس سے ان کی چمک برقرار رہتی ہے۔

تحریر: ثروت یعقوب۔ لاہور

چہرے کی بناوٹ یا ساخت کے اعتبار سے جیولری کا انتخاب گو کہ ایک مشکل مرحلہ ہے لیکن جب ایک بار یہ عمل کرلیا جائے تب جیولری کا انتخاب مشکل نہیں رہتا۔ سب سے پہلے یہ بات ضروری ہے کہ ان میں سے آپ کس قسم ساخت کی حامل ہیں۔ اس کے لیے آپ اپنے بالوں کو پیچھے کی طرف کر کے کسی ہیئر بینڈ کی مدد سے باندھ لیں اور شیشہ سے چند قدم دور بالکل سیدھی کھڑی ہوجائیں اور شیشہ میں بالکل سیدھ میں اپنے آپ کو دیکھیں ممکن ہو تو شیشہ پر ٹرانسپرنٹ کاغذ رکھ کر فیس کی آؤٹ لائن بنوانے کے بعد اپنا چہرہ دیکھیں کہ اس کی ساخت کس قسم کی ہے۔ ایک بار جب آپ کو چہرہ کی شیپ کے بارے میں معلوم ہوجائے تب آپ کے لیے فیشن اور جیولری کی مختلف اقسام کو اپنانا آسان ہوجاتا ہے۔ یہ بات ہمیشہ ذہن نشیں رکھیں کہ چہرے کی ساخت میں تبدیلی سالوں میں ہوتی ہے وہ بھی آپ کے وزن اور صحت کے لحاظ سے اس لیے بار بار اپنے اوپر کسی بھی قسم کے تجربات نہ کریں۔ جب آپ اپنے فیس کٹ کی مناسبت سے لباس اور جیولری کا انتخاب کریں گی تو آپ کی شخصیت متوازن کہلائے گی اور کہیں بھی جانے پر آپ کی شخصیت کا مجموعی تاثر شاندار قسم کا ہوگا۔

زیورات کا انتخاب

جیولری منتخب کرتے وقت بھی رنگوں کے انتخاب کو مدِنظر رکھنا ضروری ہے۔ جیولری کسی بھی لباس کو اختتامی ٹچ دینے کیلئے بہتر ہے۔ چونکہ یہ جلد کی رنگ کے ساتھ رہتی ہے۔ اس لیے پہننے والی کی جلد کی قدرتی رنگت کو بھی اُجاگر کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس بات سے قطع نظر کہ آپ کا کلر گروپ کونسا ہے۔ ہم آپ کو جیولری منتخب کرنے کیلئے کچھ مفید مشورے دیں گے تاکہ آپ غلطیاں کرنے سے بچ جائیں۔

اگر آپ سانولی رنگت کی مالک ہیں تو آپ کیلئے سونے، تانبے یا پیتل کی جیولری بہترین رہے گی۔ لکڑی کے موتی، مونگیا، سبز اور مٹیالہ سبز رنگ بھی اتنا ہی اچھا ہے جیسے کریم کلر کے یا ہلکے گلابی سچے موتی۔ لیکن رنگ برنگے موتی جو آپ کے چہرے کے ساتھ مطابقت نہ رکھتے ہوں۔ ان کو استعمال کرنے سے گریز کریں۔ اگر آپ کی رنگت صاف ہے تو آپ کیلئے سفید رنگ کی جیولری مثلاً چاندی، پلاٹینیم اور وائٹ گولڈ بہترین ہیں۔ اس کے علاوہ سفید یا سرمئی رنگت والے پرل سفید مونگے یا ہیرے بھی جچیں گے۔ لیکن رنگت کے ساتھ جیولری کا مناسب اہتمام رنگت اور خوبصورتی کو نہ صرف چار چاند لگاتا ہے بلکہ شخصیت کو معاشرے میں نکھار کر بھی پیش کرتا ہے۔ رنگت کے علاوہ چہرے کی مناسبت سے جیولری کا انتخاب آپ کو زیادہ دیدہ زیب بناتا ہے۔ کانوں کی جیولری خریدتے وقت ایسے شیپ پسند کریں جو آپ کے چہرے کی ساخت سے مطابقت رکھتے ہوں مگر مکمل طور پر اس شیپ کے نہ ہوں۔ اس سے آپ کی شخصیت کا حسن مزید اُجاگر ہوگا۔ مثلاً اگر آپ کا چہرہ بیضوی گول اور جیومیٹرک شیپ یا دل کی شکل کا ہوگا تو لہری دار ساخت کے جھمکے پسند کریں اور جیومیٹرک شیپ کے آویزوں سے اجتناب کریں۔ گول چہروں پر زیادہ تر لمبے آویزے جچتے ہیں، چوڑے یا چھلوں والے آویزے اچھے نہیں لگتے۔ جبکہ چہرہ اس کے بالکل برعکس ہے۔ اس پر لمبے آویزے اچھے نہیں لگتے۔ چوکور چہروں پر ڈائمنڈ یا مستطیل شکل میں آویزے اچھے لگتے ہیں جبکہ چوکور شکل میں آویزے بالکل استعمال نہیں کیئے جانے چاہئیں۔ ان باتوں کے علاوہ جیولری کے انتخاب میں جن عام باتوں کا دھیان رکھنے کی ضرورت ہے۔ وہ یہ ہیں۔

☆ سادہ سونے، چاندی یا کسی بھی قدرتی میٹریل سے بنی جیولری دن میں پہننے کیلئے اچھی ہے اور چمکدار جیولری رات کے وقت کیلئے بہترین رہتی ہے کہ یہ روشنی کو منعکس کرتی ہے۔ جدید اور اسٹائلش انداز کیلئے سادہ جیولری استعمال کریں اس کے ساتھ ساتھ اس چیز کو ملحوظ خاطر رکھیں کہ آپ اپنی جیولری کو دوسروں سے مرعوب ہوکر بدلنے کی کوشش نہ کریں۔

☆ جیولری کے استعمال میں سب سے اہم چیز کان کے آویزے ہیں۔ نیکلس، بریسلیٹ یا کسی دوسری جیولری کی نسبت چہرے کے زیادہ نزدیک ہوتے ہیں اور دیکھنے والوں کو زیادہ متوجہ کرتے ہیں۔ اسطرح یہ آپ کی شخصیت سے بننے والے تاثر میں بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔

☆ اکثر خواتین چہروں کو تو خوب سنوار لیتی ہیں مگر بالوں پر توجہ نہیں دیتیں۔ جبکہ بالوں سے متعلق جیولری بھی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ زیادہ بہتر ہوگا اگر آپ ہیئر بینڈ یا کلپ وغیرہ کا استعمال بھی اپنے کپڑوں اور میک اپ کی مناسبت سے کریں۔

☆ نیوٹرل رنگ مثلاً سفید، سُرمئی، گندمی اور گہرا سیاہ آپ کسی بھی قسم کی جلد پر پہن سکتی ہیں۔ صرف آپ کو کلر گروپ کو مدِنظر رکھنے کی ضرورت ہے۔

میک اپ
کے چند اہم نکات جنہیں جاننا ضروری ہے

عالیہ رشید

''میک اپ'' کے رجحان میں آئے دن تبدیلی واقع ہوتی رہتی ہے لیکن یہ کبھی آؤٹ آف فیشن نہیں رہا۔ دنیا کی ہر عورت میک اپ کرتی ہے اور ایسا وہ اس لئے کرتی ہے تاکہ وہ دوسروں سے منفرد اور پرکشش نظر آئے۔ لباس اور زیورات کی طرح میک اپ کے انداز و اطوار میں وقت کے ساتھ ساتھ جدت رونما ہوتی رہتی ہے، کبھی اسموکی آئیز اور بولڈ لپ اسٹک اس کا حصہ بنتے ہیں تو کبھی نیچرل میک اپ کا انداز پسند کیا جاتا ہے۔ میک اپ کے لوازمات بھی انواع واقسام کے دستیاب ہیں کہ بعض اوقات ان میں سے انتخاب کرنا مشکل ہوجاتا ہے لیکن آپ اپنے لئے بہترین پروڈکٹس کا انتخاب اسی وقت کرسکتی ہیں جب آپ اپنی جلد ٹون سے واقف ہوں ہر میک اپ ہر طرح کے چہرے اور جلد پر موزوں ثابت نہیں ہوتا مثال کے طور پر پاؤڈر فاؤنڈیشن کو اگر خشک جلد پر اپلائی کیا جائے تو جلد پر بہت تیزی سے دراڑیں یا لائنیں پڑنا شروع ہوجاتی ہیں اور ایسا محسوس ہوتا ہے کہ پاؤڈر فاؤنڈیشن ٹوٹ رہا ہے۔

میک اپ کے لیے ''جاننا'' سب سے اہم نکتہ ہے اس کے علاوہ بھی ہر میک اپ میں چند بنیادی باتوں کا جاننا ازحد ضروری ہے۔

فاؤنڈیشن

☆فاؤنڈیشن کا استعمال کسی بھی میک اپ سے پہلے بنیاد یا Base کا کردار ادا کرتا ہے۔ اس لیے یہ کوشش کریں کہ آپ کا فاؤنڈیشن ان نیچرل یا کیک کی طرح محسوس نہ ہو اگر آپ چاہتی ہیں کہ فاؤنڈیشن اپلائی کرنے کے بعد آپ کی اسکن فریش اور نکھری ہوئی نظر آئے تو اس کے لیے آپ اپنے چہرے پر فاؤنڈیشن (جو آپ کی اسکن ٹون کے مطابق ہو) کو لگائیں اور پھر ایک ٹشو پیپر کی مدد سے اسے صرف رخساروں پر سے ہلکا صاف کردیں اور باقی فاؤنڈیشن کو چہرے پر بلینڈ کرلیں اس سے آپ کے رخساروں پر بلش اون کا استعمال بہتر انداز سے ہوسکے گا۔

مسکارا

☆اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کی پلکیں لمبی، گھنی اور خوبصورت نظر آئیں تو باقی میک اپ کو ہلکا رکھیں مسکارا استعمال کرنے سے پہلے اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ ''ایک ماہ'' سے زیادہ پرانا نہ ہو فریش مسکارا لگانا بھی آسان ہوتا ہے اور اس کی مخصوص چمک آپ کا مطلوبہ لک ضرور دے سکتی ہے۔ پلکوں پر اوپر سے نیچے کی طرف مسکارا کے دو کوٹ کریں۔

رنگوں کا انتخاب

☆میک اپ میں ملٹی یوز پروڈکٹس استعمال کرنے سے آپ کا وقت اور پیسہ دونوں کی بچت ہوسکتی ہے آپ ایک پروڈکٹ سے دو کام بھی لے سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر گلابی یا پنک کلر ہر طرح کی رنگت خواہ وہ گوری ہو یا سانولی یا پھر سیاہ پر سوٹ کرتا ہے پنک کلر میں ایسا جادو ہے کہ جو ہر ایک پر بھلا معلوم ہوتا ہے اس کے لیے آپ کریمی اور نیم شفاف گلابی رنگ استعمال کرسکتی ہیں اگر اس میں تھوڑا گولڈن کلر بھی شامل کرلیں تو یہ آپ کے چہرے پر چمک دار تاثر لائے گا۔ اسے کسی موئسچرائزر کے ساتھ مکس کرکے اپنے رخساروں پر اپلائی کریں۔

کنسیلر

☆آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے آپ کی شخصیت کو تھکا ہوا، نڈھال اور پژمردہ بنا کر پیش کرتے ہیں۔ اس کے لیے سب سے پہلے تو آپ کو اپنے نیند کے اوقات کا جائزہ لینا ہوگا کم سے کم چھ سے سات گھنٹوں کی نیند بہترین شمار کی جاتی ہے اس کے علاوہ پانی کا مناسب استعمال جو کہ آٹھ سے بارہ گلاس روزمرہ کے حساب سے کرنا ضروری ہے اس کے علاوہ بھی اگر سیاہ حلقے موجود ہیں تو میک اپ کے ذریعے انہیں بالکل اس طرح چھپایا جاسکتا ہے کہ وہ غیر قدرتی نظر نہ آئیں۔ اس کے لیے کنسیلر میں ایسے رنگ کا استعمال کریں جو آپ کے فاؤنڈیشن سے ہلکا ہو کنسیلر اپلائی کرنے کے بعد Pale پہلے پاؤڈر کو اس پر لگائیں اور ہموار طریقے سے بلینڈ کرلیں۔ سیاہ حلقے چھپ جائیں گے۔

آئی لائنر

☆لکوئیڈ آئی لائنر ایک مشکل پروڈکٹ مانا جاتا ہے لیکن جب آپ ایک بار اسے اپلائی کرنا سیکھ جاتے ہیں تو آپ انتہائی نفاست سے چمکدار

آئی میک اپ کرسکتی ہیں۔خاکستری رنگ جس میں بھورے پن کی جھلک ہو یعنیTaupe آئی لائنر پنسل کو صرف آپ اپنی آنکھ کے اُوپری پپوٹے پر اپلائی کریں۔ یہ رنگ ہر طرح کے اسکن ٹون پر بھلا معلوم ہوتا ہے۔اور دوسرا کوٹ لگانے سے پہلے اس بات کا اطمینان کرلیں کہ آپ کی پہلی لائن بالکل پرفیکٹ ہے۔

بلش اون

☆ضروری نہیں کہ آپ آئیڈیل رخسار کی مالک ہوں آپ میک اپ تکنیک سے بھی اپنے رخساروں کو پسندیدہ بناسکتی ہیں اس کے لیے ہلکا سا چمکتا ہوا پاؤڈر رخسار کے اُوپری حصہ پر لگائیں رخسار کے گہرے حصہ پر ڈیپ نیوڈ بلش اپلائی کریں پھر مسکراتے ہوئے رخسار پر گلابی یا پیچ رنگ کا بلش اون لگائیں بلش اون برش رخسار کے ابھار پر سرکل کرتے ہوئے بڑے سرکل کی شیپ میں گھمائیں اس سے بلش اون ہر جگہ بیلنس ہوجائے گا۔

آنکھوں کا میک اپ

☆اسموکی آئیز میک اپ کے لیے آنکھ کے اندرونی حصہ کے نچلی پلکوں پر سے لائن بنانے کا آغاز کریں اور بیرونی کونے تک لے آئیں پھر آنکھیں بند کرکے اُوپری پلکوں پر لائنر اس طرح لگائیں کہ لائنر کی لائن پلکوں سے چھوتی ہوئی ہو اور آپ کے لائنر اور پلکوں میں کوئی گیپ نہ رہے اس کے بعد فنگر ٹپ کی مدد سے اس لائنر کو آنکھ کے اُوپری پپوٹے پر پھیلا دیں اس کے بعد مطلوبہ آئی شیڈ کو باہر اور پھر اوپر کی جانب بلینڈ کریں۔

آئی بروز

☆آئی بروکی آئیڈیل شیپ کے لیے آئی برو برش یا پھر مسکارا برش سے انہیں برش کریں اور دیکھیں کہ قدرتی طور پر ان کا کیا شیپ ہے اس کے بعد ایسی برو پنسل جس میں ویکس شامل ہو کی نوک سے اپنی آئی بروز کو شیپ دیں پھر پنسل کا رُخ فلیٹ کرلیں اور آئی بروز کے اندر چھوٹی چھوٹی خالی جگہوں پر اسٹروکس لگا کر مکمل کریں اس کے بعد تھوڑا سا چمکتا ہوا آئی لائنر اپنی بروبون پر بلینڈ کریں اس سے آپ کی آئی بروز نمایاں نظر آئیں گی۔

ہائی لائٹر

☆آپ اپنی اسکن پر فاؤنڈیشن اپلائی کرنے سے پہلے ہائی لائٹر کا استعمال کریں تو اس سے اسکن گلو کرتی ہے لیکن اگر آپ صرف فاؤنڈیشن ہی استعمال کررہی ہیں تو جیسے جیسے وقت گزرے گا آپ کی اسکن تھکی ہوئی محسوس ہوگی اور اس کی جاذبیت بھی ختم ہوجائے گی۔ اس کے لیے آپ اپنے فاؤنڈیشن سے میچ کرتا ہوا ہائی لائٹر استعمال کریں۔

ٹپس

☆برونز ہر اسٹائل اور ہر فیشن کا ہمیشہ حصہ رہا ہے لیکن اس کا استعمال انتہائی مناسب طریقہ سے کرنا ضروری ہے برونز کو صرف اپنے چہرے کے اطراف پر اپلائی کریں اگر آپ اسے پورے چہرے پر لگائیں گی تو اس سے آپ اپنی عمر سے دس گنا زیادہ بڑی نظر آئیں گی۔

☆بہت ساری دفعہ تھکن کی وجہ سے آنکھوں کا میک اپ متاثر ہوتا ہے ایسی صورت حال میں ہلکا آئی میک اپ کوئی فائدہ نہیں دے گا بلکہ اس سے تھکن کا تاثر مزید بڑھے گا اس لیے اس خامی پر قابو پانے کے لیے سفید یا Pale کلر کی آئی پنسل کو نچلی پلکوں پر لگائیں یہ آپ کی آنکھوں کے پورے حصہ کو برائٹ کردے گا۔اسی شیڈ کو آنکھوں کے کونے اور اندر کی طرف پھیلا سکتے ہیں۔اس سے آنکھیں بڑی اور بادامی شیپ کی معلوم ہوں گی۔

☆فاؤنڈیشن کو لگانے کے لیے اگر آپ برش کے بجائے ہاتھوں یا انگلیوں کی مدد سے لگائیں تو یہ زیادہ بہتر نتائج دے سکتا ہے برش سے لگانے کے بعد اختتامی مرحلہ آپ اپنے ہاتھوں سے ہی سر انجام دیں اور فاؤنڈیشن ایسے جذب ہوجاتا ہے جیسے کہ وہ کوئی موئیسچرائزر ہو لیکوئیڈ فاؤنڈیشن کے لیے کبھی بھی اسفنج کا استعمال نہیں کرنے چاہیئے کیونکہ اسفنج فاؤنڈیشن کو جذب کرلیتا ہے اور اسکن پر اسے صحیح طریقہ سے پھیلاتا نہیں جس کی وجہ سے چہرے پر فاؤنڈیشن مناسب طرح سے اپلائی نہیں ہوتا۔اس لیے لیکوئیڈ فاؤنڈیشن اپنے ہاتھوں سے ہی لگائیں۔

☆فاؤنڈیشن لگانے سے پہلے Argan آئل اس میں مکس کرکے لگائیں یہ بہت اچھا تاثر دے گا۔اور اسکن ہموار اور پرکشش نظر آئے گی۔

☆اپنے دانتوں کو کسی وائٹنگ ٹریٹمنٹ کے بغیر سفید موتیوں جیسا بنانے کے لیے اپنے مسوڑھوں پر ریڈ لپStrain اپلائی کریں جس سے دانت سفید نظر آئیں گے میک اپ کا یہ طریقہ ہالی ووڈ کی ہیروئنز اکثر اپلائی کرتی ہیں۔

☆آنکھوں کے گرد حلقوں پر اکثر سوجن یا ابھار نظر آتا ہے یا نیند پوری نہ ہونے کے باعث یہ حلقے پھولے ہوئے نظر آتے ہیں ایسی صورت میں ان پر گہرے رنگ کا کنسیلر اپلائی کریں جس سے اس سوجن کا تاثر کم ہوگا اور یہ قدرتی نظر آئیں گے ہلکا رنگ اگر کنسیلر میں استعمال کریں گے تو یہ آنکھوں کے پھولے ہوئے حصے کو اور زیادہ ابھارے گا اور آپ کے چہرے پر میک اپ کا برا اور خراب تاثر پیش کرے گا۔اس لیے ہر کنسیلر کا گہرے رنگ کا ہی استعمال بہتر ہوسکتا ہے۔

بڑے مسائل کے آسان اور چھوٹے حل

☆لوہے کے برتن یا مشین کو زنگ سے بچانے کے لیے اسے استعمال کے بعد اچھی طرح دھو کر سرسوں کا تیل مل دیں۔دوبارہ استعمال سے پہلے دھولیں۔

☆لہسن کے چھلکے اتارنے کے لیے اسے ایک رات پہلے پانی میں بھگودیں۔صبح لوہے کی چھلنی میں ڈال کر ہاتھ سے ملیں۔ چھلکے جلدی اتر جائیں گے۔

☆برسات میں پھل کھانے کے فوراً بعد پانی پینے سے گلے میں خراش ہوتی ہے۔بچوں کے منہ میں چھالے بن جائیں تو سہاگہ بھون کر اس میں گلیسرین ملائیں اور روئی کے ساتھ چھالوں پر لگائیں۔

☆بچی ہوئی روٹی کے ٹکڑے سکھا کر کوٹ لیں۔تھوڑا سا گھی کڑاہی میں ڈالیں اور ٹکڑے اس میں بھون لیں۔پھر تین الائچی چھوٹی اور تین لونگ ڈال کر سرخ کرلیں۔اس میں ایک کپ چینی اور تھوڑا سا پانی ڈال کر پکائیں۔پانی خشک ہونے پر آنچ بند کردیں اور کیوڑہ ڈال دیں۔ بچی ہوئی روٹی سے میٹھا بن جائے گا۔

☆ٹانسلز بڑھ جائیں یا گلا درد کرتا ہو تو چائے کی پتی پانی میں اُبال کر غرارے کرنے یا نیم گرم پانی میں پھٹکری اور نمک ملا کر غرارے کرنے سے گلے کا درد اور ٹانسلز ٹھیک ہوجاتے ہیں۔

☆یرقان ہوجائے تو رس دار پھل، پھلوں کا رس، گنے کا رس اور گلوکوز لیتے رہنا فائدہ مند ہے، ساتھ ہی ابلی ہوئی سبزیاں لوکی، ٹینڈے، سولی گاجر بھی۔

☆پتھری بن جائے تو موسم گرما میں پیدا ہونے والی سبزیاں اور پھل کھاتے رہنے سے پتھری نکل جاتی ہے، خربوزے کا استعمال کریں، پالک اور ٹماٹر ساتھ نہ پکائیں۔

☆بلڈ پریشر کم ہوجائے تو نمک لینے سے نارمل ہوجاتا ہے، کافی اور اُبلا انڈا بھی مفید ہے لیکن عام طور پر ایسے امراض میں ڈاکٹرز سے مشورہ زیادہ اہم ہے۔

خوشی، جشن اور محبت کا رنگ

کہتے ہیں سرخ رنگ سہاگنوں کا رنگ ہوتا ہے۔ اسے خوشی، جشن اور محبت کا رنگ سمجھا جاتا ہے۔ اس رنگ کی چھب ہی نرالی ہے، اس کو پہن کر کوئی اور مصنوعی آرائش نہ بھی ہو تو کمی محسوس نہیں ہوتی۔ لیکن ہم پھر بھی آپ کے لئے سرخ رنگ کی بازار میں دستیاب تمام میچنگ لے آئے ہیں، ذرا دیکھئے تو سہی آپ کے لئے اس میں کیا ہے۔

بڑھے ہوئے پیٹ کو کم کرنا اب آپ کے لئے بھی ممکن

ا۔م

بڑھے ہوئے پیٹ سے یقیناً ہر کوئی ہی نجات حاصل کرنا چاہتا ہے۔ ایک خوبصورت اور نازک کمر اور جسم ہر مرد و عورت کا خواب ہے، جس کی تعبیر پانے کے لیے وہ ہر قسم کے جتن کرنے کو تیار رہتی ہیں۔ اکثر یہ دیکھا گیا کہ دبلے پتلے جسامت کا مالک ہونے کے باوجود صرف پیٹ بڑھا ہوا نظر آتا ہے اور صرف اس پیٹ کے ہی بڑھے ہونے سے فربہ ہونے کا تاثر ملتا ہے۔ پیٹ کے بڑھنے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ ایسے مرد، خواتین جو دن میں اپنا زیادہ تر وقت بیٹھ کر گذارتے ہیں (یعنی آفس ورکر) دوسرے وہ لوگ جو میٹھا اور مرغن کھانوں کے بے انتہا شوقین ہوتے ہیں انہیں بھی پیٹ بڑھنے کی شکایت رہتی ہے اس کے علاوہ حاملہ خواتین کی اکثریت بھی ڈیلیوری کے بعد پیٹ بڑھ جانے کی شکایت کرتی ہیں۔ اس ضمن میں کئی ٹوٹکے بھی آزمائے جاتے ہیں اور کبھی کبھار ادویات کا بھی سہارا لیا جاتا ہے اور جب ان چیزوں سے خاطر خواہ نتائج برآمد ہوتے نظر نہیں آتے تب ان کا استعمال ترک کر دیا جاتا ہے۔ اور مسئلہ جوں کا توں ہی رہتا ہے۔ اکثر لوگ اپنی سستی اور کاہلی یا وقت نہ ہونے کی وجہ سے جم جوائن نہیں کرتے اور نہ ہی کسی قسم کی ایکسر سائز کے ذریعے اس مسئلہ سے نجات حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن ایسے بہت سے آسان اور سادہ طریقہ بھی ہیں جن پر عمل کر کے آپ بڑھے ہوئے پیٹ سے چھٹکارہ حاصل کر سکتے ہیں اور ایک مناسب فگر کے مالک بن سکتے ہیں۔

کیلوریز پر نظر رکھیں

☆ اپنے کھانے پینے کے دوران اس بات پر ضرور نظر رکھیں کہ آپ کی خوراک میں کتنی کیلوریز ہیں یا روزانہ آپ کتنی کیلوریز لے رہے ہیں روز مرہ کی بھاگتی دوڑتی زندگی میں جہاں کام اور کھانے کے علاوہ کسی اور بات پر سوچنے کی فرصت نہیں ملتی اسی لیے ہم اس بات پر بھی توجہ نہیں دے پاتے کہ ہماری غذا میں کون کون سی غذائی اجزاء شامل ہیں۔ اسی لیے جانے بوجھے بغیر ہم دن بھر میں کئی کیلوریز اپنے جسم میں خوراک کے ذریعے شامل کر دیتے ہیں غائب دماغ ہو کر کھانا پینا بھی وزن اور پیٹ بڑھنے کا سبب بنتا ہے اسی لیے کھانے کی سجاوٹ، کیک کی ٹاپنگ یا آرائش ایسی اشیاء ہیں جو بھوک کی انتہا کو خطرناک حد تک بڑھا دیتی ہیں ایسی تمام چیزوں سے پرہیز کرنا ہی فوری نتائج دے سکتا ہے۔

فریش جوسز کا استعمال بھی کم

☆ فریش جوسز سمیت ایسی تمام اشیاء میں کیلوریز کی بہت زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔ اسی لیے اپنے آپ کو اس بات کا عادی بنائیں کہ آپ جو بھی کھا رہے ہیں اس میں شامل کیلوریز آپ کے جسم کی روزانہ ضرورت کے مطابق ہے یا نہیں۔

پروٹین کی وافر مقدار

☆ اپنی خوراک کے معاملے میں ہمیشہ محتاط رہیں۔ طے شدہ غذا کو اپنی زندگی کا حصہ بنالیں اور یہ طے شدہ غذا کے ہر حصہ میں پروٹین وافر مقدار میں موجود ہونی چاہئے اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال زیادہ کریں اور اس میں بھی خاص طور پر ہری سبزیوں کو ترجیح دیں۔ ساتھ ہی ایسے پھل اور سبزیاں جن میں نشاستہ کے ساتھ اچھی مقدار میں Fats بھی پائے جاتے ہوں۔ مثال کے طور پر پالک، ہری پیاز، اورنج، بند گوبھی، کیلا، ناشپاتی اور آڑو وغیرہ۔ اس کے علاوہ اپنی خوراک میں مونگ پھلی، بادام اور Avocados بھی شامل رکھیں۔ کسی بھی صورت اپنے کھانے کا فاقہ نہیں کریں ایسا کرنے کی صورت میں صرف جسمانی کمزوری کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ یہاں تک کہ آپ اگر کسی ایک وقت کا بھی کھانا چھوڑ دیتے ہیں تو اس کا نقصان آپ کے جسم کو پہنچ سکتا ہے۔

نوٹینشن، نو اسٹریس

☆ اسٹریس سے ہمیشہ دور رہیں کیونکہ ان کا براہ راست تعلق جسمانی غدود سے ہوتا ہے آپ خود کو جتنا زیادہ ذہنی دباؤ میں محسوس کریں گے اتنا ہی آپ کے غدود میں سے ایسے مادوں کا اخراج ہوگا جو آپ کو موٹاپے کی طرف لے جاتے ہیں۔ نتیجہ، بڑھا ہوا پیٹ آپ کو مشکل میں مبتلا کر دیتا ہے انسانی جسم میں ایک خاص ہارمون جسے کولیسٹرول کہتے ہیں ذہنی دباؤ یا اسٹریس لینے کی صورت، ڈپریشن اور افسردگی کی حالت میں ایسے مادے خارج کرتا ہے جو جسم میں Fats یعنی چکنائی پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ پیٹ کے آس پاس چکنائی زیادہ جمع ہونے کی صورت میں پیٹ بڑھا ہوا محسوس ہوتا ہے اس لیے بہتر یہ ہی ہوگا کہ خود کو ہر قسم کے اسٹریس سے دور رکھیں خوش رہیں اپنی زندگی کی چھوٹی چھوٹی خوشیوں اور غموں کو ان کی جزئیات کے ساتھ انجوائے کریں۔ اس سے آپ کی صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوں گے اور بڑھا ہوا پیٹ بھی کم ہونے لگے گا۔ اسٹریس سے دور رہنے کے لیے ایسے مشاغل بھی اپنائے جا سکتے ہیں جن میں آپ کی دلچسپی ہو جیسے میوزک سننا، باغبانی کرنا وغیرہ۔

بھرپور نیند

☆مناسب نیند نہ لینے والے اکثر افراد خود کو تھکا ہوا اور پژمردہ محسوس کرنے لگتے ہیں اور اسی چکر میں وہ اوور ایٹنگ یعنی زیادہ کھانے کے عادی ہوتے چلے جاتے ہیں۔ اسٹڈیز سے یہ بات ثابت ہوئی کہ سات سے آٹھ گھنٹے تک کی مکمل بھرپور اور پرسکون نیند کافی لمبے عرصہ تک آپ کو وزن Maintain رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا شمار بھی ایسے افراد میں ہو تو اس کے لیے آپ کو چاہیئے کہ بستر پر جانے سے پہلے اپنے تمام الیکٹرونکس آئٹم (موبائل، ٹی وی، کمپیوٹر) وغیرہ کے سوئچ آف کردیں۔ یعنی رات دیر تک جاگنے کے لیے غیر ضروری طور پر ان چیزوں کا سہارا نہ لیں۔ کیونکہ طبی ماہرین نے اسٹڈیز سے یہ بات ثابت کی ہے کہ اگر رات سونے سے پہلے ان اشیاء کو استعمال کئے بغیر جلدی بستر پر سونے کے لیے لیٹ جانا آپ کی ذہنی اور جسمانی حالت کے لیے بہتر ہوتا ہے۔ کبھی بھی غیر ضروری طور پر جاگنا صحت کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے اس لیے اپنے معمولات میں اس بات کو شامل رکھیں کہ جلدی سونے اور جلدی اٹھنا ہے۔ اس سے آپ اپنے آپ ہر طرح سے پرسکون محسوس کریں گے۔

پانی کی کمی یا زیادتی

☆پانی پینے میں کبھی بھی سستی یا کنجوسی کا مظاہرہ نہ کریں کہ جسم کا 75 فی صد صرف پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔

ڈی ہائیڈریشن یعنی جسم میں پانی کی کمی وزن بڑھنے کا ایک اور سبب ہے۔ جب آپ جسم کی مطلوبہ ضرورت کے مطابق پانی نہیں پیتے تب جسم میں موجود پانی کو جسم کا اندرونی نظام روک لیتا ہے جسے عام طور پر Water Retention کہا جاتا ہے۔ جتنا پانی پئیں اس کا اخراج بھی اسی تناسب سے ہوتا ہے جسم سے اضافی پانی خارج ہوتا ہے۔ اگر پانی موجود رہے گا تو یہ بھی وزن بڑھنے کا موجب ہوگا۔ اگر آپ اسمارٹ اور چپکا ہوا پیٹ چاہتے ہیں تو

پانی کے ساتھ دیگر تازہ جوسز بھی استعمال کریں۔ پھلوں میں تربوز، اورنج کے جوس کے علاوہ گرین ٹی اور ایک مقرر کردہ مقدار میں کافی اور چائے کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔ ہر کھانے سے پہلے ایک گلاس پانی ضرور پئیں اس سے آپ کے پیٹ یا معدہ کا ایک حصہ فل ہوجائے گا جو کہ آپ کو زیادہ کھانے یا Over Eating کا شکار نہیں ہونے دے گا متبادل کے طور پر آپ اپنے کھانے کے دوران بھی پانی کے گھونٹ لے سکتے ہیں۔ پورے دن میں آٹھ سے بارہ گلاس پانی پینا انتہائی ضروری ہے۔

جنک فوڈز سے پرہیز

☆مرغن اور جنک فوڈز کو ہمیشہ نظر انداز کریں اور انہیں کسی بھی طرح اپنے کھانے کا حصہ نہ بنائیں اگر آپ چاہتے ہیں کہ بغیر کسی ایکسرسائز کے آپ کا بڑھا ہوا پیٹ کم ہوجائے تو اس کے لیے آپ اپنے جسم سے اضافی کیلوریز کو ختم کریں ایک ماہ میں پیٹ یا معدہ میں موجود ایک پاؤنڈ چکنائی کو ختم کرنے کے لیے آپ کو ایک دن میں کم از کم 500 کیلوریز کو کم کرنا ہوگا۔ اس کے لیے آپ چکنائی اور جنک فوڈز کے استعمال سے گریز کریں اس کے بجائے ایسی غذائیں استعمال کریں جن میں فائبر موجود ہو جو جلدی ہضم ہوجائیں اس سے آپ کے میٹابولزم کو پرفیکٹ شیپ ملے گی۔

☆ہمیشہ کم کھانے کے مقولے پر عمل کریں دن بھر میں تین بار بھاری بھرکم کھانے کے ساتھ دیگر اسنیکس کے استعمال سے گریز کریں۔ کم کھائیں تاکہ وہ جلد ہضم بھی ہوسکے۔ تین بار بھاری کھانا کھانے کے بجائے تین سے پانچ مرتبہ پورے دن میں ہلکا پھلکا کھانا کھائیں۔

سبزیوں کا استعمال اپنی خوراک میں زیادہ سے زیادہ رکھیں یعنی آپ کی آدھی پلیٹ صرف سبزیوں سے ہی بھری ہونی چاہیئے۔

ایکسرسائز

☆ایکسرسائز کا صرف یہ مطلب نہیں کہ آپ کسی جم کو جوائن کرلیں یا بھاگنا، دوڑنا اور تیز چلنا شروع کردیں۔ بہت سادہ طریقوں سے گھر پر ہی آپ کی ایکسرسائز ہوسکتی ہے۔ سیڑھیاں بار بار اتریں چڑھیں اپنے بچوں کے ساتھ کھیلیں۔ شاپنگ کے لیے قریبی مارکیٹ میں گاڑی کے بجائے پیدل جانے کو ترجیح دیں جسمانی ایکٹیوٹیز نہ صرف وزن کو کنٹرول رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں بلکہ یہ مجموعی طور پر آپ کی ذہنی اور جسمانی صحت کو بھی بہتر رکھتی ہیں۔

امراضِ قلب۔علاج سے بہتر احتیاط

دنیا بھر میں سب سے زیادہ اموات بھی ہارٹ اٹیک کے باعث ہوتی ہیں اور امراض قلب کا حملہ اکثر اس وقت ہوتا ہے جب انسان ہر لحاظ سے اپنے عروج کے دور سے گزر رہا ہوتا ہے، یعنی 40 سے 50 سال کی عمر کے درمیانی کسی حصے میں اور ہر 100 میں سے نصف افراد اسپتال لے جانے سے قبل ہی خالق حقیقی سے جاملتے ہیں۔ دل کو تندرست کس طرح رکھا جائے یہ سب سے اہم سوال ہے لیکن اس سے قبل ہمیں یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ دل کی بیماریاں تین قسم کی ہوتی ہیں۔ سب سے پہلے ان بیماریوں کو دیکھنا ہوگا جو کہ انسانوں میں پیدائشی طور پر موجود ہوتی ہیں۔ دوسری وہ جو اوائل عمری کے بعد اچانک کسی انسان کو اپنی گرفت میں لے لیتی ہیں، جبکہ تیسری وہ جو کہ بڑی عمر میں جاکر جکڑتی ہے جسے عرف عام میں ہارٹ اٹیک بھی کہتے ہیں۔ دل کی پیدائشی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے ماؤں کو دوران حمل ادویات کا غیر ضروری استعمال ترک کردینا چاہیے، ڈاکٹر کی ہدایات کے پیش نظر ان ادویات کا استعمال ایک طرح سے ضروری بھی ہوسکتا ہے لیکن بہتر یہ ہے کہ ابتدائی تین ماہ کے عرصے میں ادویات کے زائد استعمال سے پرہیز کیا جائے۔ پیدائش کے بعد اوائل عمری کی بیماریاں، دوسرے نمبر پر آتی ہیں اور یہ جان کر حیرت میں مبتلا نہ ہوں کہ پانچ سے پندرہ سال کی عمر کے بچے محض گلے کی خرابی کی وجہ سے امراض قلب میں مبتلا ہوسکتے ہیں۔ کیونکہ ان کے دل کے والو خراب ہوجاتے ہیں۔ اس کی ایک پہچان تو یہ ہوتی ہے کہ گلے کی خرابی کے ساتھ ہی جوڑوں میں درد شروع ہوجاتا ہے، یہ بیماری دراصل ایک خاص قسم کے جراثیم کی وجہ سے ہوتی ہے اور کسی جگہ بہت زیادہ بچے ہوں اور صفائی ستھرائی کا ماحول نامناسب ہو تو اس بیماری کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اگر بچے کو بر وقت علاج کی سہولت مل جائے تو اس کے دل کا والو خراب ہونے سے بچ سکتا ہے، یعنی گلا خراب ہو تو اسے معمولی تکلیف سمجھ کر نظر انداز نہ کیا جائے بلکہ علاج پر توجہ دی جائے۔ تیسری قسم کی بیماری ہارٹ اٹیک ظاہر ہے کہ بڑی عمر میں جاکر سامنے آتی ہے لیکن قلب کے کسی مرض میں مبتلا ہونے سے کہیں بہتر ہے کہ پہلے ہی تدارک کیا جائے اور اپنی زندگی ایسے ڈھب پر ڈال دی جائے جہاں قلب کے امراض قریب بھی نہ پھٹک سکیں۔ پہلی ترکیب یہ ہے کہ تمباکو نوشی سے مکمل طور پر پرہیز کریں اور خوراک ایسی استعمال کریں جو کہ سادہ اور جلد ہضم ہونے والی ہو، مرغن کھانوں سے دور رہیں اور بغیر چھانے ہوئے آٹے کی روٹی کو غذا کا لازمی جزو بنالیں۔

دسترخوان
اِک ذرا رنگ پہ آئے تو سہی جوشِ بہار
اِک ذرا ڈھنگ کا موسم ہو تو دیوانہ کھلے
DASTARKHUWAN 70

محمد علیم نظامی

خُوش رہ کر زندگی سے لُطف اندوز ہوں

کہا جاتا ہے کہ دنیا میں سب سے امیر شخص وہ ہے جو معمولی باتوں پر خوش ہوتا ہے تاہم آج انسان نے اپنی خوشیوں کا دائرہ کار خواہشات تک ہی محدود کرلیا ہے۔ ایسے میں وہ اپنے اردگرد خوش رہنے کی بے شمار وجوہات کو نظر انداز کردیتا ہے اور ہمیشہ اس چیز کے پیچھے بھاگتا ہے جو اس کے پاس نہیں لیکن کیا ایسا ممکن ہے کہ دنیا میں کسی شخص کے پاس ہر وہ چیز موجود ہو جس کی وہ خواہش کرے یا پھر کیا کوئی آخری خواہش بھی ہوسکتی ہے؟ دوسری طرف یہ بھی سچ ہے کہ اگر ہم اپنی خواہشات کے پیچھے بھاگنے کی بجائے ہر حال میں خوش رہنا سیکھ لیں تو دن کے 24 گھنٹے بھی کم ہیں لیکن اگر کسی خواہش کو ہی زندگی کا مقصد بنالیا جائے تو احساس ہی نہیں ہوتا کہ اس خواہش کے پیچھے بھاگتے ہوئے کب ہمارے چہرے کی ہنسی غائب ہوگئی؟ آخر خوشی ہے کیا؟ یا خوش رہنے اور خوشیاں بانٹنے کے طریقے کیا ہیں؟ ایک کلینکل سائیکلوجسٹ کا کہنا ہے کہ ''وہ چیز جس سے آپ کو اچھا محسوس ہو آپکے اندر مثبت انرجی پیدا ہو۔ آپ خود کو چست محسوس کریں اور کام کرنے کا دل چاہے تو یہ احساس ہی خوشی ہے کہ خوش رہنا ایک اہم انسانی رویہ ہے جو روزمرہ معمولات زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ویسے بھی کہا جاتا ہے کہ خوشیوں کو تقسیم نہیں بلکہ ضرب کیا جاتا ہے، جس سے خوشیوں میں اضافہ ہوتا ہے اور خوش رہنے والا انسان ہی خوشیوں کو ضرب دے سکتا ہے۔

خواہشات اور خوشیاں

ایسا بھی ضروری نہیں کہ خوش رہنے کے لیے آپکے پاس سب کچھ موجود ہو بلکہ اللہ تعالٰی کی دی گئی نعمتوں کا شمار کرکے بھی خوش رہا جاسکتا ہے۔ ممکن ہے کہ آج آپ کے پاس جو کچھ ہے کوئی دوسرا ان نعمتوں سے محروم ہو۔ کیا خوش ہونے کے لیئے یہ احساس کافی نہیں کہ یہ اللہ تعالٰی کا آپ پر کتنا بڑا احسان ہے کہ اس نے آپ کو جن نعمتوں سے نوازا ہے بہت سے لوگ ان کے حصول کی دعائیں کرتے ہیں۔ یہ درست ہے کہ دنیا میں کوئی انسان ایسا نہیں جسکی کوئی خواہش نہیں مثلاً آپ چاہتے ہیں کہ کلاس میں نمایاں پوزیشن حاصل کریں یا آپ کسی ٹاپ یونیورسٹی میں داخلہ لینے کے/کی خواہش مند ہیں۔ جب یہ خواہشات پوری ہوجائیں گی تو پھر آپ چاہیں گی/گے کہ کسی اعلٰی عہدے پر فائز ہوجائیں۔ شادی کے لیے کوئی اچھا رشتہ مل جائے یوں ایک کے بعد ایک خواہش بے چین کیے رکھتی ہے لہذا کسی بھی خواہش کو جنون نہ بنائیں اور زندگی کی خوشیاں کسی ایک خواہش پر قربان نہ ہونے دیں۔ اگر آپ غور کریں تو معلوم ہوگا کہ دنیا میں خوش رہنا ہی سب سے آسان کام ہے کیونکہ مسکرانے میں پیسے بھی خرچ نہیں ہوتے لہذا خواہشات اور خوشیوں کی اہمیت کو سمجھیں اور حقیقت پسندی سے اپنی ترجیحات کا تعین کرلیں۔

ہم خوش کیوں نہیں رہتے؟

ہم نے خود کو مشین کی طرح کام کرنے کا عادی بنالیا ہے۔ بہتر سے بہتر کا حصول انسان کو مسلسل بے چین اور اُداس رکھتا ہے، انسان کو خواہشات کی تکمیل کے علاوہ خوش ہونے کی کوئی دوسری وجہ دکھائی ہی نہیں دیتی اور غیر محسوس کن طریقے سے اپنی خواہشات کے جال میں پھنستا چلا جاتا ہے۔

آج کے ترقی یافتہ دور میں ہر فرد خود اپنی ذات میں سمٹتا جارہا ہے۔ اب ہم ایک دسترخوان پر مل بیٹھ کر کھانا کھانے کی خوشی سے محروم ہیں۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ نہ صرف نوجوان بلکہ بڑی عمر کی خواتین اور مرد بھی جب کسی تقریب میں جاتے ہیں تو سارا وقت تصویریں بنانے میں ہی صرف کردیتے ہیں۔ لوگوں سے ملنے جلنے اور اس تقریب سے لطف اندوز ہونے کی کوشش ہی نہیں کرتے۔ ایسے لوگ ڈپریس ہوجاتے ہیں۔ ہمیشہ خود سے برتر شخص کو حسرت سے دیکھنا اور اپنی چیزوں کو کمزور سمجھنا بھی اداسی کا باعث بنتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں اسی مادہ پرستی کی وجہ سے مایوسی بڑھ رہی ہے اور مسکراہٹیں ختم ہوتی جارہی ہیں اس لیئے ہمیشہ موجود نعمتوں پر اللہ کا شکر ادا کریں۔

خوش کیسے رہا جائے؟

دوسروں کی غلطیوں کو جلد معاف کرنے کی عادت اپنائیں۔ ہمیشہ مثبت سوچیں اور کوئی مسئلہ درپیش ہو تو سب سے پہلے اسکے روشن پہلوؤں پر غور کریں۔ اپنے قریبی دوستوں اور رشتہ داروں کے ساتھ وقت گزاریں اور ان کے ساتھ تعلقات مضبوط بنائیں۔ ہمیشہ پُراُمید رہیں۔ اگر کسی مقصد میں ناکامی ہو تو سمجھ لیں کہ اس میں آپ کے لیئے بہتری ہوگی ورنہ اللہ تعالٰی اپنے

بندوں کو ہرگز دکھ میں مبتلا نہیں کرتے۔ اگر کوئی اچھا لباس پہنیں تو یہ کبھی نہ سوچیں کہ آپ کے پاس ایسا کیوں نہیں؟ بلکہ پہننے والے کی تعریف کریں۔ آفس میں اگر دن بھر کی مصروفیت کے بعد 5 منٹ کا وقفہ بھی ملے تو اسے بھرپور انداز میں Celebrate کریں۔ جب کوئی مدد کے لیئے آپ کے پاس آئے یا آپ سے مشورہ مانگے تو نیک نیتی سے صحیح مشورہ دیں اور اگر ممکن ہو تو انکی مدد بھی ضرور کریں۔

خودغرض دوستوں سے نجات حاصل کریں

☆ہم سب ہی دوستی جیسے جذبے سے کسی نہ کسی حوالے سے منسلک رہتے ہیں یہ شاید ہمیشہ قائم رہنے والا رشتہ ہے جو کبھی نہیں بدلتا۔ لیکن بعض اوقات ایسی دوستی بھی رکھنا پڑ جاتی ہے جو آپ کے لیے تکلیف دہ یا بری ثابت ہوتی ہے اس لیے ایسے دوستوں کی ہر بات پر صرف آہ ہی نکلتی ہے اور کچھ نہیں خواہ وہ موسم کی بات ہو یا پھر کسی اچھی فلم کی۔ اس قسم کے خودغرض دوست پن کی طرح چبھتے ہیں اور آپ ان سے دوستی ختم کرنا بھی چاہیں تو یہ ایسا نہیں ہونے دیتے، حالانکہ ان کی کمپنی میں آپ کو سوائے بوریت کے اور کچھ حاصل نہیں ہوتا کیونکہ ہر دفعہ آپ ان کے ساتھ اپنا مثبت ردعمل رکھنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن ان کی جانب سے ہمیشہ ایسے جذبے کی نفی ہوتی ہے۔ وہ آپ سے منسلک ہر چیز یا بات کو لیٹ ڈاؤن کرکے خوشی محسوس کرتے ہیں یہ دوستی کی قسم آپ کے لیے پرابلم بن سکتی ہے۔ ایسے دوستوں کے منفی رویے چھوت کی بیماری جیسے ہوتے ہیں ممکن ہے کہ ان کے ساتھ دوستی نبھاتے نبھاتے آپ خود بھی زندگی میں ہر چیز کے متعلق منفی جذبات محسوس کرنے لگیں۔ اور آپ خود بھی اپنے اندر مثبت رویوں کو گم ہوجانے کی صورت میں ڈھونڈنے لگ جائیں۔ ایسی صورت میں صرف ایک ہی حل ہے کہ آپ اس قسم کے خودغرض اور زہریلے دوستوں کی سنگت کو فوراً خیر باد کہہ دیں۔ اور ان سے کنارہ کشی اختیار کرلیں اگر وہ آپ کو ایسا نہ کرنے دیں تو آپ بار بار ان سے دور رہنے کی کوشش کریں۔ اس خودغرضانہ دوستی سے آزادی ملنے کے بعد آپ خود کو انتہائی پرسکون اور خوش محسوس کریں گے۔

ہمیشہ اچھی امید رکھیں

☆مایوسی اختیار کرنا چھوڑ دیں اپنے کسی بھی نوعیت کے کام کے حوالے سے ہمیشہ پرامید رہیں۔ منفی اور مایوسی کی باتیں آپ کو اندر سے کمزور کردیتی ہیں آپ خوف اور تنہائی کا شکار ہونے لگتے ہیں ہر بات کو مثبت پہلو سے دیکھیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ نے کسی جاب کے لیے انٹرویو دیا ہے تو نتیجہ سے پہلے ہی منفی توقعات باندھ لینا غلط ہے یعنی شاید میں ناکام ہوجاؤں'' یا'' شاید میں نے انٹرویو میں جواب صحیح طرح سے نہیں دیئے۔ شاید میرا تجزیہ انہیں پسند نہ آئے؟ وغیرہ وغیرہ۔ خود سے آپ جب منفی باتیں کرتے یا سوچتے ہیں تب یہ آپ کے لیے بہت خطرناک ثابت ہوسکتی ہیں۔ آپ کے مستقبل کا دارومدار آپ کی اسی عادت پر بھی ہوسکتا ہے۔ یاد رکھیں خوشیاں کبھی خود چل کر آپ کے پاس نہیں آتی بلکہ آپ نے انہیں خود بنانا ہوتا ہے آگے بڑھ کر انہیں بدلنا پڑتا ہے۔ خوش رہیں مثبت سوچ رکھیں اور توقعات کے غیر ضروری محل تعمیر نہ کریں تو آپ ایک بے فکری اور اطمینان بھری زندگی ضرور گزار سکتے ہیں۔

اپنا موازنہ دوسروں سے نہ کریں

☆خوش رہنے کا ایک اور اہم نکتہ یہ بھی ہے کہ آپ اپنا موازنہ کسی بھی طرح سے دوسروں سے نہ کریں۔ ہوسکتا ہے آپ کے دوستوں کے پاس زندگی کی تمام لگژریز ہوں اور وہ عالیشان زندگی گزار رہے ہوں ان کے پاس گھر، گاڑی، بچے، فنانشل سیکورٹی، ہر چیز انہیں میسر ہو، کسی بھی صورت میں آپ اپنا موازنہ ان سے مت کریں اس سے آپ خود کو لیٹ ڈاؤن کریں گے اور اس کا کوئی مثبت نتیجہ بھی برآمد نہیں ہو پائے گا۔ یہ بات ہمیشہ ذہن نشین رکھیں کہ کوئی بھی دوسرا آپ کے جیسا نہیں ہوسکتا اور اس بات کی پرواہ مت کریں کہ دوسرے آپ کے بارے میں کیا سوچتے ہیں۔

خوشیوں کو تلاش نہیں تخلیق کیا جاتا ہے؟

خوشی ذہنی کیفیت کا نام ہے اور خوشی کو تلاش نہیں کیا جاتا بلکہ تخلیق کیا جاتا ہے۔ ہمیں خوشیوں کا انتظار نہیں کرنا چاہیئے بلکہ یہ سوچنا چاہیئے کہ زندگی کے چھوٹے چھوٹے لمحوں کو کیسے خوبصورت اور یادگار بنایا جاسکتا ہے؟ اگر آپ کے پاس اچھا موبائل ہے تو یہی خوشی ہے۔ اپنی نعمتوں کو اسی طرح گنیں جیسے بچہ اپنے سامنے کھلونوں کا ڈھیر لگا کر خوش ہوتا ہے، اور کسی بھی غم کو لے کر بیٹھنے کے بعد اپنے پاس موجود نعمتوں کا شکر ادا کریں اور اس پر خوش ہوں جو اللہ نے آپ کو عطا کی ہیں۔

دراصل ہم نے خوشیوں کو اپنی سوچ کی طرح محدود کردیا ہے۔ ہمیں لگتا ہے کہ خوشی منانی اور موقع ہو تو خوش ہونا چاہیئے یعنی عید یا سالگرہ کا موقع آیا تو سال بھر خواہشات کی تکمیل میں مارے مارے پھرتے رہے۔ ایسے لوگوں کو خوش رہنے کے مواقع کم ہی ملتے ہیں۔ ویسے بھی اگر آپ ہر حال میں خوش رہنا سیکھ لیں تو زندگی میں پچھتاوے اور مستقبل میں زندگی کے اندیشے ختم ہوجاتے ہیں اور سونے کے لیے نیند کی گولی نہیں کھانی پڑتی پھر دھول اڑاتی ٹھنڈی ہوا بھی اچھی لگتی ہے۔ بچے کے رونے کی آواز پر غصہ نہیں آتا اور ٹریفک کا شور بھی بیزاری کا باعث نہیں بنتا۔

خوشیاں تلاش کریں

دنیا میں صرف وہی لوگ خوش رہ سکتے ہیں جو خوش رہنا چاہتے ہیں۔ دراصل انسان اپنی سوچوں میں یوں گم رہتا ہے کہ اپنے اردگرد خوشیوں کو دیکھ ہی نہیں پاتا۔ آپ نے دیکھا ہوگا۔

روتے ہوئے بچے کے ہاتھ میں کوئی چیز تھمادی جائے تو وہ فوراً ہنسنے لگتا

ہے اور اس سے کھیلنا شروع کردیتا ہے۔ بڑوں کی مثال بھی ایسی ہے کہ اگر دکھ یا پریشانی میں اپنی توجہ کسی دوسری چیز کی طرف لگالیں تو مزاج میں خوشگوار تبدیلی آجاتی ہے۔

موسیقی بھی موڈ پر اثر انداز ہوتی ہے

اپنی من پسند موسیقی سننا تو سبھی کو اچھی لگتی ہے لیکن یہ موڈ کو آن، آف کرنے میں بھی کافی حد تک اثر انداز ہوتی ہے۔ آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ کبھی آپ بہت خوشگوار موڈ میں ہوتی / ہوتے ہیں مگر "سافٹ موسیقی" سننے کے بعد خود کو بوجھل سا محسوس کرنے لگ جاتی / جاتے ہیں۔ اسی طرح تیز موسیقی آپ کو ایک دم ایکٹیو بنادیتی ہے یعنی اگر آپ کا موڈ خراب ہے یا آپ کسی وجہ سے افسردہ ہیں تو اپنے جذبات کی ترجمانی کرتی ہوئی دھیمی اور افسردہ موسیقی ہرگز نہ سنیں۔

گردے خون کو صاف رکھنے کی مشین

بازلہ کاشف

اللہ پاک نے انسانی جسم کو بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے، جس میں گردے انسان کے لیے بے حد قیمتی نعمت ہیں۔ گردہ انسانی جسم کا اہم جز ہے ،گردہ خون کو صاف رکھنے کے ساتھ کیمیائی طور پر خون کو متوازن رکھتا ہے، گردے بیج کی شکل کے ہوتے ہیں اور ان کا سائز تقریباً مٹھی کے برابر ہوتا ہے، گردے کمر کے وسط میں پسلیوں کے دونوں اطراف ہوتے ہیں، گردے ہر روز انسانی جسم میں 200 ملی لیٹر خون اور 2 ملی لیٹر گندے اجزا اور زائد پانی کا اخراج کرتے ہیں، یہ گندہ پانی خون اور پیشاب کی صورت میں انسانی جسم سے خارج ہوتا ہے، خون میں گندے مادے پرانے اور ضائع شدہ خلیوں (Cells) کی وجہ سے آجاتے ہیں اور ان کا خون سے خارج ہونا نہایت ضروری ہے، اگر گردے یہ اجزاء بروقت جسم سے خارج نہ کریں تو یہ جسم میں رہ کر تہہ بنالیں گے اور جسم کے اندرونی نظام کو نقصان پہنچائیں گے اور اس سے جسم میں بیماریاں لاحق ہوسکتی ہیں۔

گردے کے افعال

گردے کی سب سے بڑی بیماری شوگر یا ذیابیطس کہلاتی ہے، زیادہ تر گردوں کی بیماریاں نالیوں کی جھلی پر حملہ کرتی ہیں جو انھیں نقصان پہنچا کر خون کی صفائی کا عمل شدید متاثر کرتی ہیں، اس جھلی کو (Nephron) کہتے ہیں، یہ بہت نازک مگر باریک خون کی نالیاں ہوتی ہیں، آج کل کچھ لوگ ایک ہی گردے کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں، ہر سال گردے کی بیماریوں میں مبتلا لوگ دوسرے سے گردہ لے کر اپنی زندگی کا سفر جاری رکھتے ہیں، مشاہدات سے پتا لگا کہ بیماریاں تب لاحق ہوتی ہیں جب کسی انسان کا گردہ 25 فیصد سے زیادہ کام کرنا چھوڑ دے، ایسے انسان کو گردہ تبدیل کرانا چاہیے یا پھر زندگی برقرار رکھنے کے لیے خون کی صفائی کروانی چاہیے۔

جسم میں جو چیز بھی خوراک یا خون کے ذریعے شامل ہوتی ہے، گردے اس کا مکمل حساب رکھتے ہیں اور ان اشیاء سے آخر میں جو فاسد مادے پیدا ہوتے ہیں، ان کے نکاس کا بندوبست کرتے ہیں۔ مثلاً ہماری خوراک میں لحمیات (پروٹین) شامل ہوتی ہیں جن کا فضلہ اور کریٹی نین، جسے گردے جسم سے پیشاب میں خارج کرتے ہیں۔ اگر یہ جسم میں جمع ہونا شروع ہو جائے تو انسان زیادہ عرصہ زندہ نہیں رہ سکتا اور آہستہ آہستہ کوما اور پھر موت کی طرف جاسکتا ہے۔

جسم میں توازن برقرار رکھتے ہیں

گردے انسانی جسم میں پانی اور نمکیات کے توازن کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جسم میں پوٹاشیم (K) فاسفورس، کیلشیم (G) سوڈیم وغیرہ (نمکیات) کے توازن کو قائم رکھتے ہیں۔ اگر یہ توازن بگڑ جائے جیسا کہ گردے فیل ہونے کی صورت میں ہوتا ہے تو جسم میں پوٹاشیم اور فاسفورس کی مقدار بڑھ جاتی ہے جس سے انسان کی موت واقع ہوسکتی ہے۔ اس کے علاوہ جسم سے زیادہ پانی کے اخراج اور اگر پانی کی کمی ہو تو پانی کو جسم کے اندر ہی رکھنا گردے کے اہم کاموں میں سے ایک ہے۔ اگر گردے پانی کے اس توازن کو برقرار نہ رکھیں تو پانی کی مقدار بڑھنے سے جسم کے مختلف حصوں مثلاً پھیپھڑوں، پیروں اور آنکھوں کے گرد حتیٰ کہ پورے جسم میں پانی اکٹھا ہوسکتا ہے، جس سے منہ پر آنکھوں کے نیچے اور پیروں پر سوجن ہو جاتی ہے اور سانس لینے میں بھی تکلیف ہوسکتی ہے۔

گردے ایک قسم کا ہارمون ارتھروپوائٹن (Erythropoitin) پیدا کرتے ہیں جو جسم میں خون کی پیدائش کے لیے نہایت اہم ہے۔ اگر یہ ہارمون پیدا نہ ہو تو جسم میں خون کی کمی انیمیا (Anaenia) ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن ڈی کی پیدائش میں گردے اہم کردار ادا کرتے ہیں جو کہ ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے بہت ضروری ہے۔ اس لیے گردے فیل ہونے کی صورت میں جسم میں کیلشیم کی کمی ہو جاتی ہے اور ہڈیاں بھی کمزور ہو جاتی ہیں۔

گردوں کا فیل ہونا

یوں تو گردے فیل ہونے کی بہت سی وجوہات ہیں لیکن گردے کی جھلی کی سوزش: ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر، گردے کی پتھری اور پیشاب کے راستوں کی انفیکشن قابلِ ذکر ہیں۔ اسی طرح گردے فیل ہونے کی وجوہات جاننے کے ساتھ ساتھ ہمیں گردے کے فیل ہونے کی اقسام کو جاننا بھی ضروری ہے۔ جنھیں چار گروپس میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

ا۔ گردوں کا اچانک فیل ہو جانا۔ ۲۔ گردوں کی پرانی بیماری کی صورت میں اچانک فیل ہو جانا۔ ۳۔ گردوں کی مستقل خرابی۔ ۴۔ گردوں کا فیل ہو جانا۔

گردوں کی بیماری کی علامات میں بھوک نہ لگنا یا کم ہونا، کھانے کی خواہش ختم ہونا، یادداشت کی کمزوری، متلی اور قے آنا، چڑچڑاپن، تھکاوٹ یا جسم میں طاقت نہ ہونا، جسم میں خون کی مقدار کم ہونا، چہرے کا رنگ پیلا ہونا، 6، خشک جلد یا کھجلی، بے آرامی، رات کو بار بار پیشاب آنا یا اس میں رکاوٹ یا کمی، بے خوابی، 10، چہرے (پپوٹوں، بازوؤں، پاؤوں یا ٹخنوں) پر سوجن آجانا یا پیشاب میں شوگر یا پروٹین کا آنا شامل ہیں۔

اگر کسی کو درج بالا علامات میں سے کوئی علامت خصوصاً شوگر یا بلڈ پریشر کے مریض کو کوئی علامت اپنے اندر محسوس ہو تو فوراً گردے کے ڈاکٹر سے رابطہ کرے۔

گردے کے فیل ہونے کا علاج اس کی اقسام اور اسٹیج کے مطابق کیا جاتا ہے۔ اگر GFR 50% ہو تو مریض کو احتیاطی علاج پر رکھا جاتا ہے۔ جس میں گردے کی خرابی کی وجوہات یعنی

کمر، کندھے اور گردن میں تکلیف

آج کی تیز رفتار اور مقابلے سے بھری زندگی میں گھر میں کام کرتی خواتین ہوں یا گھر سے باہر دفاتر میں کام کرنے والے مرد و خواتین ہر وقت اس کوشش میں نظر آتے ہیں کہ وہ کم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ اور بہتر طور پر اپنے فرائض سرانجام دے سکیں۔ اس بھاگ دوڑ میں آج ہم میں سے بہت سے لوگ مختلف قسم کے معمولی و سنجیدہ اقسام کے امراض میں مبتلا ہو جاتے۔ ان میں سے بعض امراض کی وجہ ہمارے پاس وقت کی کمی ہے جس کی وجہ سے ہماری روز مرہ کی زندگی میں ورزش کا نہ ہونا اس میں سب سے عام کمر، کندھے اور گردن کی تکالیف ہیں۔ ان کے ہونے کی کئی وجوہات ہیں جیسے مسلسل گاڑی چلانا، دفتر اور گھر میں ایسی کرسیوں کا استعمال جس کی وجہ سے آپ کے جسم کا توازن وہ نہیں رہتا جو ہونا چاہئے اور بستروں کے انتخاب میں ہماری غلط پسند۔ چند سادہ مگر مفید اور قابلِ عمل طریقے یا آپ ان کو سادہ سی ورزشیں بھی کہہ سکتے ہیں جن کی مدد سے آپ اپنے جسم کی تھکان کو کم کر کے مطلوبہ آرام پہنچا سکتے ہیں۔

ا۔۔ سب سے پہلا اور اہم کام جب آپ چل رہیں ہو تو آپ ہمیشہ یہ کوشش کریں کہ آپ کا سر اوپر کی طرف اور سیدھا ہو تا کہ نیچے کی طرف جھکا ہوا ہو۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ کے کندھے جسم کے ساتھ ایک لائن میں ہوں۔ اس طرح چلتے ہوئے آپ کو اپنے سر کو غیر محسوس طریقے سے آگے کی طرف دھکا نہیں دینا پڑے گا جس سے آپ کی گردن کے پٹھے اضافی تھکن سے محفوظ رہیں گے۔

۲۔۔ روز مرہ کی ورزش آپ کے جسم کے پٹھوں کے لئے بہترین اور مددگار ثابت ہوگی۔ جس کی وجہ سے آپ خود کو فٹ اور اپنے وزن پر کنٹرول رکھنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں کیونکہ پیٹ پر اضافی بوجھ کمر میں درد کی سب سے بڑی وجہ ہو سکتا ہے۔

۳۔۔ کرسی پر ہمیشہ سیدھا بیٹھیے، آپ کے کندھے سیدھے ہونا چاہیں اس طرح آپ گردن میں ہونے والی تکلف سے محفوظ رہ سکیں گے۔ جب آپ کرسی پر بیٹھے ہوں تو کرسی آگے پیچھے جھکانے یا جھولنے کی کوشش نہ کریں۔ اس سے آپ کی کمر اور گردن میں تکلیف پیدا ہونے اور پہلے سے موجود تکلیف میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ اس کے ساتھ دوسری اہم چیز ٹیبل ہے جو آپ کی کرسی کے سامنے موجود ہوتی ہے اس کی اونچائی اتنی ہونی چاہیں کہ جب آپ اس پر ہاتھ رکھے تو آپ کی کہنی کا زاویہ 90 سے 70 ڈگری کا ہونا چاہیں اس طرح آپ کے کندھے کو غیر محسوس طریقے سے آرام ملے گا۔

۴۔۔ ہم میں سے کئی لوگ ایسے شعبوں میں کام کرتے یا ایسے عہدوں پر ہوتے ہیں جہاں ان کو زیادہ یا سارا کام اپنی کرسی پہ بیٹھ کے سرانجام دینا پڑتا ہے۔ ایسے افراد کمر کی تکلیف میں زیادہ مبتلا رہتے ہیں ان کو اس بات کا خیال رکھنا چاہے کہ جب وہ بیٹھیں تو ان کے دونوں پاؤں زمین پر لگے ہوئے ہوں، پاؤں ایک دوسرے کے اوپر نہ ہوں، بلکہ ان کے درمیان مناسب فاصلہ ہونا ضروری ہے۔ بہت دیر تک اپنی کرسی پر بیٹھنے کے بجائے اس بات کی کوشش کریں کہ کام کے دوران آپ تھوڑی بہت چہل قدمی کر سکیں، اس کے لئے لازمی نہیں کے آپ کا الگ کمرا ہو، آپ مناسب وقت دیکھ کر کسی کولیگ کی میز پر جا کے اس کے ساتھ دو چار باتیں کر لیں اس طرح کہ اس کے کام میں کوئی حرج بھی نہ ہو اور آپ کی چہل قدمی یا ٹانگوں کی ورزش بھی ہو جائے۔

۵۔۔ اس طرح چلنے اور بیٹھنے میں بعض چیزوں کا خیال رکھنا چاہئے۔ جو لوگ ایسی نوکری یا ایسا کام کرتے ہیں جہاں زیادہ تر کھڑے رہنا ہوتا ہے ان کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیں کہ وہ زیادہ دیر تک ایک ہی طریقے سے نہ کھڑے رہیں بلکہ ایک پاؤں سے دوسرے پاؤں پر جسم کا وزن بدلتے رہیں۔

ہر انسان کو دن میں کم از کم آٹھ سے دس گھنٹے سونا چاہیے اس لئے یہ لازم ہے کہ ہم ایسے بستر اور گدے استعمال کریں جو ہمارے جسم کے لئے انتہائی مناسب ہو یعنی ایسا نہ ہو کہ جب ہم سو کر اٹھیں تو گردن، کمر یا جسم میں تکلیف محسوس کر رہے ہوں یا سوتے میں بستر کی وجہ بے آرام رہیں۔

اگر ہم اپنی روزمرہ زندگی میں ان چند ایسی معمولی باتوں کا خیال رکھنا شروع کر دیں ، ورزش اور صحت مند خوراک کو اپنی زندگی میں شامل کر لیں تو یقیناً ہم ایک خوشگوار اور صحت مند زندگی حاصل کر سکتے ہیں۔

شوگر، بلڈ پریشر اور گردے کی انفیکشن وغیرہ کو اچھی طرح کنٹرول کیا جاتا ہے۔ جس سے گردے مزید خراب ہونے سے بچ سکتے ہیں۔ ہم دوائیوں کے ذریعے مرض کی رفتار کو کنٹرول کر سکتے ہیں لیکن مکمل طور پر گردے ٹھیک نہیں کر سکتے۔ اگر کوئی بھی یہ دعویٰ کرتا ہے کہ وہ مکمل طور پر گردے ٹھیک کر سکتا ہے اور مریض کو ڈائلسز کی ضرورت نہیں رہے گی تو وہ لوگوں کو بے وقوف بنا رہا ہے اور مریض کے وقت کو بھی ضائع کر رہا ہے۔

احتیاطی تدابیر

ہم جو چیز بھی کھاتے ہیں، چاہے وہ خوراک ہو یا دوا اس کے ذرات گردے سے باہر نکلتے ہیں۔ اگر ہم بہت زیادہ دوائی کھانے کے عادی ہیں تو دوا جسم کے اندر جگر اور گردے کے افعال کو متاثر کر سکتی ہے۔ خاص طور پر کشتہ جات اور سنیاسیوں اور نام نہاد حکیموں اور عطائیوں کے نسخہ جات سے تو بہت ہی احتیاط کرنی چاہیے کیونکہ کشتہ جات میں Heavy Metels ہوتے ہیں۔ جو کہ جگر اور گردوں کی ممبرین کو تباہ کرتے ہیں۔ جس سے ان اعضاء کی ساخت متاثر ہوتی ہے اور پھر آہستہ آہستہ اپنا عمل چھوڑتے چلے جاتے ہیں حتیٰ کہ پورا عضو بھی تباہ ہو جاتا ہے۔ شوگر اور ہائی بلڈ پریشر کے مریض اپنی شوگر اور بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھیں۔ تاکہ لمبا عرصہ رہنے والی بیماریاں گردوں پر اپنا اثر کم سے کم کریں۔

مکمل طور پر گردے فیل ہونے کی صورت میں بہترین علاج گردے کی پیوندکاری ہے۔ جس کے بعد انسان مکمل طور پر صحت یاب ہو جاتا ہے اور نارمل زندگی گزارتا ہے۔ گردہ لینے والے اور گردہ دینے والے کے بلڈ گروپ میں مطابقت لازمی ہے۔ اس کے علاوہ خون کے سفید خلیے اور بافتیں بھی آپس میں جتنی مطابقت رکھیں گی، گردہ کی تبدیلی اتنی ہی کامیاب رہے گی۔

جسم میں جو چیز بھی خوراک یا خون کے ذریعے شامل ہوتی ہے، گردے اس کا مکمل حساب رکھتے ہیں اور ان اشیاء سے آخر میں جو فاسد مادے پیدا ہوتے ہیں، ان کے نکاس کا بندوبست کرتے ہیں۔ مثلاً ہماری خوراک میں لحمیات (پروٹین) شامل ہوتی ہیں جن کا فضلہ اور کریٹی نین، جسے گردے جسم سے پیشاب میں خارج کرتے ہیں۔

وہ بارہ چیزیں
جو آپ کو بالوں سے محروم کرتی ہیں

ایمان علی

پروٹین کی کمی یا وٹامن کی زیادتی سے لے کر متعدد چیزیں بالوں سے محرومی کا باعث بن سکتی ہیں، یہ بات ٹھیک ہے کہ خواتین کے مقابلے میں مردوں میں بالوں سے محرومی کا امکان زیادہ ہوتا ہے تاہم خواتین میں بھی بال گرنا عام ہوتا ہے اور ان کے لیے بھی یہ امر مایوس کن ثابت ہوتا ہے۔

مگر کیا آپ کو معلوم ہے کہ بالوں کے گرنے یا گنج پن اکثر آپ کی اپنی عام عادتوں کا نتیجہ ہوتا ہے؟

ان میں پروٹین کی کمی یا وٹامن کی زیادتی سے لے کر متعدد چیزیں شامل ہوسکتی ہیں۔

ایسی ہی چیزوں کے بارے میں جانے جو آپ کو بالوں جیسی قیمتی نعمت سے محروم کرسکتی ہیں۔

جسمانی تناؤ

کسی بھی قسم کی جسمانی سرجری، گاڑی کا حادثہ یا شدید بیماری یہاں تک کہ فلو بھی عارضی طور پر بالوں سے محرومی کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر آپ کچھ ایسے حالات سے گزر رہے ہوں جس میں تناؤ زیادہ ہو، اس سے بھی بالوں کی نشوونما متاثر ہوتی ہے بلکہ تھم جاتی ہے اور ان کے گرنے کی شرح بڑھ جاتی ہے۔ بالوں کے گرنے کی یہ شرح ایسے حالات میں عام طور پر تین سے چھ ماہ میں نوٹس میں آتی ہے۔

بہت زیادہ وٹامن اے کا استعمال

بہت زیادہ وٹامن اے کا جسم میں پہنچنا بھی بالوں کے گرنے کی رفتار کو بڑھا دیتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق وٹامن اے سے بھرپور سپلیمنٹس یا ادویات کا استعمال اس کی وجہ بنتا ہے۔ اگر وٹامن اے بڑھنے کی صورت میں بالوں سے محروم ہو رہے ہو تو اس سے بچا جاسکتا ہے بس اس وٹامن اے کا استعمال ترک کرنا ہوگا جس کے نتیجے میں بال دوبارہ معمول کے مطابق بڑھنے لگیں گے۔

پروٹین کی کمی

اگر آپ کی غذا میں مناسب مقدار میں پروٹین شامل نہ ہو تو آپ کا جسم اسے پورا کرنے کے لیے بالوں کی نشوونما روک دے گا۔ ایک تحقیق کے مطابق پروٹین کی کمی کی صورت میں بالوں کے گرنے کی رفتار دو سے تین ماہ میں بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ اس سے بچنے کے لیے غذا میں مچھلی، انڈے اور گوشت کا استعمال معمول بنانا پڑتا ہے، تاہم گوشت پسند نہیں تو مٹر، چنوں، گریوں، سبز پتوں والی سبزیوں، دودھ وغیرہ کا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

جذباتی تناؤ

جذباتی تناؤ، جسمانی تناؤ کے مقابلے میں بالوں کے گرنے کی رفتار بہت زیادہ تو نہیں بڑھاتا مگر اس سے ایسا ہوتا ضرور ہے۔ کسی پیارے کی موت یا والدین کی بیماری وغیرہ کا ذہنی تناؤ بالوں کی نشوونما کو نقصان پہنچاتا ہے۔

خون کی کمی

خون یا آئرن کی کمی بالوں کے لیے تباہ کن ثابت ہوتی ہے۔ انیمیا نامی اس مرض کا تعین تو بلڈ ٹیسٹ سے ہی ہوسکتا ہے تاہم بالوں کو اس سے بچانا اتنا آسان نہیں ہوتا کیونکہ اکثر لوگوں میں تشخیص ہی نہیں ہو پاتی۔ تاہم اگر خون کی کمی اور بالوں کے گرنے کا علم ہو جائے تو آئرن سپلیمنٹ اس مسئلے سے تحفظ دے سکتا ہے۔

وٹامن بی کی کمی

جسم میں وٹامن بی کی کمی بھی بالوں سے محرومی کی وجہ بنتی ہے۔ انیمیا کی طرح اس سے تحفظ بھی سپلیمنٹ سے ممکن ہے، یا اپنی غذائی عادات تبدیل کر کے مچھلی، گوشت، نشاستہ دار سبزیاں اور پھل کو خوراک کا حصہ بنالیں۔

دق

چہرے کی جلد کا یہ مرض بھی آپ کو گنج پن کا شکار کرسکتا ہے۔ اس مرض میں جسمانی دفاعی نظام ہی بالوں کو دشمن سمجھ کر اس کے خلیات پر حملہ کر دیتا ہے اور اگر اس کے نتیجے میں آپ بالوں سے محروم ہو جائیں تو ان کی واپسی ناممکن ہوتی ہے۔

جسمانی وزن میں اچانک کمی

جسمانی وزن میں اچانک کمی کے نتیجے میں بال کمزور ہو جاتے ہیں۔ ایسا اس صورت میں بھی ہوتا ہے جب آپ موٹاپے سے بچنے کے لیے وزن کم کرتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق اس عمل کے دوران جسمانی تناؤ یا مناسب مقدار میں وٹامن یا منرل کا استعمال نہ کرنا بالوں کے گرنے کا باعث بنتا ہے۔ تاہم محققین کے مطابق ایسا ہونے کی صورت میں مناسب غذا سے چھ ماہ کے عرصے میں بالوں کے گرنے کے مسئلے کو ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔

سکون آور، خون پتلا کرنے والی ادویات

کچھ مخصوص ادویات بھی بالوں سے محرومی کا خطرہ بڑھا دیتی ہیں۔ ان میں خون پتلا کرنے والی اور بلڈ پریشر کے لیے استعمال کی جانے والی ادویات قابل ذکر ہیں۔ اسی طرح سکون آور ادویات بھی بالوں کے لیے خطرہ ثابت ہوسکتی ہیں۔ ایسا ہونے کی صورت میں ڈاکٹر سے رابطہ کر کے متبادل دوا یا اس کے کم استعمال پر مشورہ لینا چاہئے۔

بالوں کے اسٹائلز

بالوں کے بہت زیادہ اسٹائلز اور ٹریٹمنٹ بھی گنجا کرسکتے ہیں۔ ان اسٹائلز اور ٹریٹمنٹ کے نتیجے میں بالوں کی جڑیں کمزور ہوتی ہیں اور اگر وہ گرنا شروع ہو جائیں تو ان کی دوبارہ نشوونما کا امکان بھی بہت کم ہو جاتا ہے۔

بالوں کو نوچنا

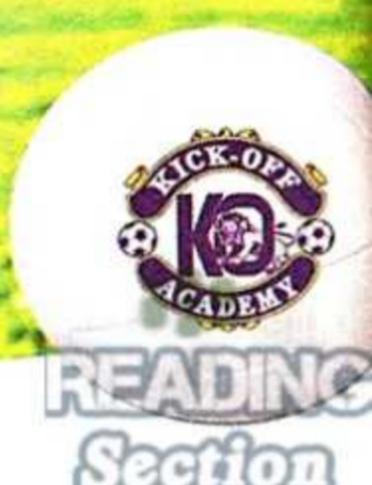
اگر تو آپ اضطراری طور پر بالوں کو نوچنے کی عادت کا شکار ہیں تو جان لیں ایسا کرنے کی صورت میں جو بال سر سے الگ ہوگا اس کی جگہ کوئی اور نہیں لے گا۔

عمر میں اضافہ

یہ بات غیر معمولی نہیں کہ عمر بڑھنے کے ساتھ بال پتلے یا گرنا شروع ہو جاتے ہیں، جس کی اب تک طبی ماہرین کوئی واضح وجہ دریافت نہیں کرسکے۔

PAKSOCIETY1

PAKSOCIETY

Researches

یادداشت کھو دینے والے افراد کی بیماری کم کی جاسکتی ہے

ایسے افراد کے رشتے داروں اور دوستوں کے ان سے ملنے سے ان میں خوشی، سکون اور تحفظ کا احساس پیدا ہوتا ہے، تحقیق بڑھاپا خود ایک بڑی بیماری ہے اور اس عمر میں ہر بیماری زیادہ قوت اور شدت کیساتھ حملہ آور ہوتی ہے لیکن بڑھاپے میں یاداشت کی کمی ایک بڑا مسئلہ ہے جو زندگی کو اور بھی اجیرن بنا دیتا ہے لیکن اب ایک تحقیق میں انکشاف کیا گیا ہے کہ ایسے افراد کے رشتے داروں اور دوستوں کو ان کے ساتھ وقت گزارنا چاہیے جس سے وہ خود کو تنہا محسوس نہ کریں تو اس بیماری کی شدت کو روکا جاسکتا ہے۔

یاداشت کی کمی یا ڈائمینشیا کے ایک عالمی ادارے کی جانب سے کیے گئے سروے کے مطابق 42 فیصد افراد کا یہ خیال ہے کہ ڈائمینشیا کے شکار افراد کے ساتھ کسی قسم کا رابطہ رکھنے کی ضرورت نہیں ہے لیکن ادارے کا کہنا ہے کہ لوگوں کی یہ رائے غلط ہے بلکہ ایسے افراد کے رشتے داروں اور دوستوں کے ان سے ملنے سے ان میں خوشی، سکون اور تحفظ کا احساس پیدا ہوتا ہے اور وہ یاداشت کی انتہائی کمی سے بھی بچ جاتے ہیں بلکہ اس بیماری کے بڑھنے کا عمل رک جاتا ہے۔

الیزہائمرز سوسائٹی کے مطابق ڈائمینشیا کا شکار افراد اب بھی ''جذباتی یادداشت'' محسوس کر سکتے ہیں یعنی جب لوگ ان سے نہیں ملتے تو ڈائمینشیا کا شکار افراد ایک لمبے عرصے یا تجربے کے طور پر اس بات کو محسوس کرتے ہیں کہ انہیں بھلا دیا گیا ہے اس لیے سروے میں اس بات پر زور دیا گیا ہے کہ لوگ اس بیماری کے شکار دوستوں اور رشتہ داروں کے پاس باقاعدگی سے جایا کریں تاکہ وہ انہیں سرگرمیوں میں حصہ لینے میں مدد کریں جس سے وہ بھی لطف اندوز ہو سکیں۔

ڈائمینشیا کی بیماری پر کام کرنے والے ادارے کی جانب سے کروائے جانے والے ایک دوسرے سروے کے مطابق اس بیماری کے شکار 300 افراد میں سے نصف کا کہنا ہے کہ وہ کسی بھی معاشرتی سرگرمی میں مشکل ہی سے حصہ لیتے ہیں جب کہ اس بیماری کا شکار 64 فیصد افراد کا کہنا ہے کہ وہ خود کو تنہا سمجھتے ہیں۔ الیزہائمرز سوسائٹی کے چیف ایگزیکٹیو کا کہنا ہے کہ ڈائمینشیا کے شکار افراد کے ساتھ تہواروں اور نئے سال کے موقع پر وقت گزارنا ایسے افراد کی تنہائی کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس لیے یہ بات اہم ہے کہ ایسے افراد کے ساتھ سال بھر رابطہ رکھا جائے۔ سروے میں شامل 4 ہزار افراد نے اس بات کا عندیہ دیا کہ 68 فیصد افراد اب بھی ڈائمینشیا کے شکار افراد کے پاس جاتے ہیں۔

کھانے کے دوران کانٹے کا استعمال وزن کم کرنے میں مددگار رہوتا ہے

کھانے کے لیے کانٹے یا کاغذ کی پلیٹوں کا استعمال زیادہ کھانا کھانے سے نہ صرف روکتا ہے بلکہ موٹاپے سے بھی بچاتا ہے۔

بڑھتے وزن کو کم کرنے کے لیے مرد اور خصوصاً خواتین کئی طرح کے جتن کرتے ہیں لیکن پھر بھی اس سے چھٹکارا حاصل نہیں کر پاتے لیکن اب ماہرین نے تحقیق میں انکشاف کیا ہے کہ کھانے کے دوران اگر چمچ کی بجائے کانٹے کا استعمال کیا جائے تو اس سے بڑھتے وزن کو نہ صرف روکا جاسکتا ہے بلکہ وزن میں کمی بھی ممکن ہے۔

فلوریڈا کی یونیورسٹی میں ہونے والی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ کھانے کے لیے چمچ کی جگہ کانٹے کا استعمال وزن کم کرنے میں مددگار رہوتا ہے۔ تحقیق میں کہا گیا ہے کہ کھانے کے لیے کانٹے یا کاغذ کی چھوٹی پلیٹوں کا استعمال زیادہ کھانا کھانے سے نہ صرف روکتا ہے بلکہ موٹاپے سے بھی بچاتا ہے۔

تحقیق کے مطابق اگر کھانے کے کمرے میں شیشوں کو لگا دیا جائے تو اس سے بھی وزن کم کرنے میں مدد ملے گی کیونکہ اس طرح کا عمل کھانے کو بدذائقہ بنا دیتا ہے۔ تحقیق کاروں نے اپنی اس تحقیق کو ثابت کرنے کے لیے دو گروپ بنائے جس میں سے ایک گروپ کو شیشے کے کمرے میں جب کہ دوسرے گروپ کو بغیر شیشے والے کمرے میں کھانے کے لیے چاکلیٹس دی گئیں تاہم شیشے کے کمرے میں کھانا کھانے والے گروپ نے چاکلیٹس کو بدذائقہ قرار دیا۔

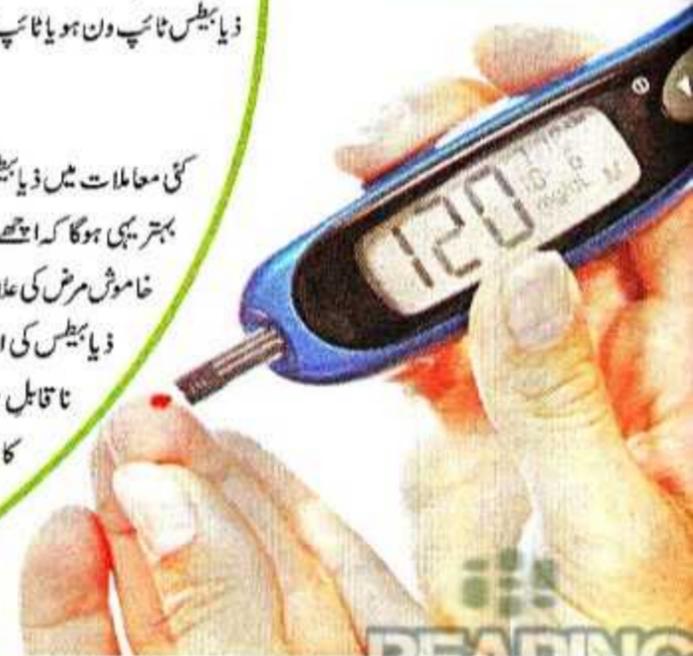
تنہائی میں رہنے والے افراد فالج اور کینسر جیسے امراض کا شکار ہو سکتے ہیں

بوڑھے افراد اگر بہت سے لوگوں کے رابطے میں ہوں اور ان سے گفتگو کریں تو اس طرح وہ بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں، ماہرین تنہا رہنا یا خود کو تنہا محسوس کرنا انسان کے لیے اس قدر خطرناک ہے کہ اس سے سرطان، فالج اور امراض قلب کا شکار ہونے کا بھی خدشہ ہوتا ہے۔
سائنسدانوں نے خبردار کیا ہے کہ تنہا رہنا یا خود کو تنہا محسوس کرنا ایسا ہی ہے جیسے ذیابیطس کا شکار ہونا یا ورزش کو چھوڑ دینا۔ یونیورسٹی آف نارتھ کیرولینا کے ماہرین کا کہنا ہے کہ نوجوانی میں اگر آپ الگ تھلگ اور تنہا رہتے ہیں تو آپ کے بدن میں سوزش کا خطرہ بڑھ جاتا ہے جب کہ بڑھاپے میں تنہائی سے بلڈ پریشر بلند ہوسکتا ہے۔
ماہرین کے مطابق تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ نوجوانوں کو دوسروں سے گھلنا ملنا چاہیے اور سماجی رابطے بڑھانا چاہئیں ورنہ اس کے ایسے ہی مضر اثرات مرتب ہوسکتے ہیں جو خراب غذا کھانے یا ورزش چھوڑنے سے ہوتا ہے۔ ماہرین کے نزدیک اس سے قبل کئی مطالعات سے ثابت ہو چکا ہے کہ بوڑھے افراد اگر بہت سے لوگوں کے رابطے میں ہوں اور ان سے گفتگو کریں تو اس طرح وہ بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں اور طویل عمر پاتے ہیں۔
ماہرین کا کہنا ہے کہ تحقیق یہ بتاتی ہے کہ عمر کے ہر مرحلے پر دوستوں کی محفل اور سماجی رابطے کتنے ضروری ہوتے ہیں اس لیے ماہرین زور دیتے ہیں کہ جوان خواتین وحضرات اپنے بزرگوں سے ضرور ملیں اور ان سے گفتگو کریں جس کے بہت مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں اور ان میں امراض قلب کا خطرہ بھی ٹل سکتا ہے۔ اسی طرح نوجوانوں کی دوستوں کے ساتھ زندگی انہیں اداسی اور موٹاپے سے بچاتی ہے۔

ذیابیطس
کی چند اہم اور خاموش علامات

علاج کے ساتھ ساتھ پرہیز کے نتیجے میں ذیابیطس جیسے خطرناک مرض پر بآسانی قابو پایا جاسکتا ہے۔
طبی دنیا میں ذیابیطس کو ''خاموش قاتل'' بھی کہا جاتا ہے کیونکہ ایک جانب تو اس کی کوئی خاص علامات ظاہر نہیں ہوتیں لیکن یہ مرض جسمانی اعضاء کو بری طرح متاثر کرتا ہے اور مزید کئی بیماریوں کی وجہ بنتا ہے۔
خون میں شکر کی مقدار بڑھنے سے آنکھیں، دل اور گردے بطور خاص متاثر ہوتے ہیں۔ ہمارے بدن کو توانائی کے لیے گلوکوز کی ضرورت ہوتی ہے، ہم پھلوں سے براہ راست گلوکوز حاصل کرتے ہیں لیکن چاول، روٹی اور آلو وغیرہ میں موجود گلوکوز ہماری آنتوں کے نظام ہاضمہ سے الگ ہو کر بدن کا جزو بنتا ہے اور گلوکوز رگوں کے ذریعے بدن کے ایک ایک خلیے میں پہنچتا ہے۔
لیکن شکر اور گلوکوز کے استعمال کے لیے انسولین کی ضرورت ہوتی ہے، انسولین ایک ہارمون ہے جو لبلبے میں پیدا ہوتا ہے۔ ٹائپ ون ذیابیطس کے شکار افراد میں انسولین کی پیداوار رک جاتی ہے لیکن ٹائپ ٹو ذیابیطس کے مریضوں میں انسولین تو پیدا ہوتا ہے لیکن انسانی جسم میں وہ مؤثر انداز میں استعمال نہیں ہو پاتا یعنی خلیات میں نہیں پہنچ پاتا یا وہ انسولین سے مزاحمت کرتے ہیں۔
ذیابیطس ٹائپ ون ہو یا ٹائپ ٹو دونوں کی علامات یکساں ہی ہوتی ہیں۔

ذیابیطس کی چند علامات

کئی معاملات میں ذیابیطس دبے پاؤں حملہ آور ہوتی ہے جس کا پتا نہیں چل پاتا اور ایک تہائی افراد ذیابیطس کے شکار ہونے کے باوجود بھی اس سے واقف نہیں ہوتے۔ اس ضمن میں بہتر یہی ہوگا کہ اچھے معالج سے رابطہ کیا جائے اور مکمل چیک اپ کرایا جائے۔ اسی لیے جو افراد ذیابیطس کے شکار نہیں ہیں وہ بھی اپنے معالج کی رائے کو اہمیت دیں اور اس خاموش مرض کی علامتوں پر نظر رکھیں۔
ذیابیطس کی ابتدائی علامات میں منہ خشک رہتا ہے اور بار بار پیشاب کی حاجت ہوتی ہے۔ اسی طرح غیر معمولی طور پر بھوک بڑھ جاتی ہے اور بھوک ناقابل برداشت ہو جاتی ہے جب کہ کھانا کھانے کے باوجود بھی وزن تیزی سے گرنا شروع ہو جاتا ہے اس کے علاوہ بہت جلدی تھکاوٹ کا شکار ہو جاتے ہیں اسی طرح اگر زخم بہت دیر میں ٹھیک ہوتے ہوں اور نظر میں دھندلاہٹ ہو تو یہ بھی ذیابیطس کی ابتدائی علامات ہوسکتی ہیں۔
ضروری نہیں کہ یہ تمام علامات ذیابیطس کی ہی وجہ ہوں لیکن ان کو ہرگز نظر انداز نہیں کیا جانا چاہیے۔ ابتدا میں ہی ذیابیطس کو قابو کر کے ایک بہتر زندگی گزاری جاسکتی ہے۔

موٹے افراد میں قبل از وقت موت کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے

یہ بات امریکا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی ہے۔
بوسٹن یونیورسٹی اسکول آف پبلک ہیلتھ کی رپورٹ کے مطابق جن لوگوں کا جسمانی وزن عمر کے کسی بھی حصے میں زیادہ رہا ہو ان میں معمول کے جسمانی وزن کے حامل افراد کے مقابلے میں قبل از وقت موت کا خطرہ 19 فیصد زیادہ ہوتا ہے۔
اسی طرح موٹاپے کے شکار افراد میں یہ خطرہ 65 فیصد جبکہ بہت زیادہ موٹے لوگوں میں ڈیڑھ سو فیصد کے لگ بھگ ہوتا ہے۔
اس تحقیق کے دوران محققین نے 50 سے 74 سال کے چھ ہزار سے زائد افراد کے جسمانی وزن کا جائزہ لینا 1988 میں شروع کیا۔
دو دہائیوں سے زائد عرصے تک جاری رہنے والی تحقیق مین یہ بات سامنے آئی کہ موٹاپے پر قابو پانے کے باوجود قبل از وقت موت کا خطرہ موجود رہتا ہے۔
محققین کے مطابق معمول کے جسمانی وزن سے تھوڑا زیادہ وزن بھی خطرے کو بڑھا دیتا ہے۔
ان کا کہنا ہے کہ موٹاپے کے مسئلے کو انتہائی سنجیدگی سے لینے کی ضرورت ہے کیونکہ یہ عالمی سطح پر وبا بنتی جا رہی ہے۔
تحقیق میں کہا گیا ہے کہ سب موٹے افراد قبل از وقت موت کا شکار نہیں ہوتے مگر جو جسمانی طور پر فٹ نہ ہوا نہیں میٹابولک امراض جیسے ذیابیطس یا دیگر کا سامنا ضرور ہوتا ہے جو خطرے کی گھنٹی ثابت ہوتے ہیں۔ یہ تحقیق طبی جریدے پی این اے ایس میں شائع ہوئی۔

سونے کا انداز خوفناک خوابوں کا باعث

کیا خوفناک خواب کے باعث آپ رات کو اچانک اٹھتے ہیں اور جسم پر پسینہ بہہ رہا ہوتا ہے؟ اگر ہاں تو اس کی وجہ آپ کے سونے کی پوزیشن بھی ہوسکتی ہے۔
یہ دعویٰ ہانگ کانگ میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آیا ہے۔
شوئی یان یونیورٹی کی تحقیق کے مطابق جو لوگ بائیں کروٹ سونے کے عادی ہوتے ہیں ان کو خوفناک خواب آنے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے جبکہ دائیں رخ پر سونے والے معیاری نیند اور تحفظ کا زیادہ احساس رکھتے ہیں۔
تحقیق کے دوران 40 فیصد افراد نے اعتراف کیا کہ وہ بائیں کروٹ سوتے ہیں اور انہیں پریشان کن خوابوں کا سامنا ہوتا ہے جبکہ 14.6 فیصد افراد نے سیدھے رخ پر سونے کا بتایا۔
مزید برآں سیدھی کروٹ سونے والے افراد کا کہنا تھا کہ دوران نیند انہیں خوشگوار خواب آتے ہیں جس کی وجہ ماہرین نے ریلیف یا تحفظ کے احساس کو قرار دیا۔
جو لوگ چت لیٹتے ہیں انہوں نے زیادہ اچھے خواب دیکھنے کی بات کی۔
محققین کے مطابق اس تحقیق سے خوابوں کے تجربات کے حوالے سے شواہد ملتے ہیں خاص طور پر ان کے مواد کے بارے میں، کہ کس طرح نیند کے دوران جسمانی پوزیشن اثر انداز ہوتی ہے۔
ان کا کہنا تھا کہ نیند کے دوران دماغ بیرونی دنیا سے کافی حد تک لاتعلق ہو جاتا ہے اور وہ خوابوں کے ذریعے ماحول کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔
یہ تحقیق طبی جریدے جرنل ڈریمنگ میں شائع ہوئی۔

UNIVERSAL
FREIGHT SYSTEMS
READING
Section

بچوں کی نفسیاتی اُلجھنیں

تحریر۔ افشاں مراد

بچے آنگن کے پھول ہوتے ہیں، جب تک یہ پھول آنگن میں نہیں کھلتے گھر بھی بے رونق اور خوشیوں سے خالی ہوتا ہے۔ اولاد اللہ پاک کی ایک بہت بڑی نعمت ہے اس کی قدر ان سے پوچھیے جن کے آنگن میں یہ پھول نہیں کھلتے۔ بچہ جب اس دنیا میں آتا ہے تو بالکل کورا کاغذ ہوتا ہے ہم جو چاہیں اس پر تحریر کر دیں۔ بچے کی پہلی درس گاہ ماں کی گود ہوتی ہے مگر بچہ اپنے باپ کا بہت اثر لیتا ہے۔ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ "ایک باپ اپنی اولاد کو جو کچھ دیتا ہے اس میں سب سے بہتر اس کی تعلیم و تربیت ہے۔"

بچے اپنی اخلاقی قدریں نہ صرف اپنے خاندان بلکہ اپنے اطراف سے بھی سیکھتے ہیں۔ اولاد کی صحیح تربیت والدین کا اوّلین فرض ہے۔ اولاد کی نیک تربیت کے بے شمار فوائد و ثمرات ہیں۔ تربیت یافتہ اولاد والدین کی نیک نامی کا سبب بنتی ہے۔ ان کے بڑھاپے کا سہارا اور ان کے مرنے کے بعد ان کے لیے صدقۂ جاریہ بن جاتی ہے۔ اس کے برعکس اگر اولاد کی تربیت اچھی نہ کی جائے تو وبالِ جان بن جاتی ہے۔ والدین کی ذمے داری ہے کہ وہ اپنی اولاد کو اخلاقِ حسنہ سکھائیں اور نیک تعلیم دیں۔

بچوں کی تربیت میں لازمی ہے کہ بچے کے ساتھ محبت اور شفقت بھرا رویہ اختیار کریں۔ ہر وقت ان پر ذہنی بوجھ نہ ڈالیں اس سے بچہ نفسیاتی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے۔ والدین بچوں کے ساتھ کھیلیں اور ہنسی مذاق کریں۔ کھیل کود بچوں کی زندگی میں حیات بخش اثر رکھتا ہے۔ کھیل کود کے دوران بچہ بہت سے تجربات کشید کرتا ہے، سیکھتا ہے اور مہارت حاصل کرتا ہے۔ مختصر یہ کہ بچہ کھیل کود کے ذریعے دیکھنے، سننے، چلنے، دوڑنے اور دوسروں سے میل جول کے طور طریقے سیکھتا ہے۔ بچوں کو بچپن ہی سے بڑوں کا ادب کرنے کی تلقین کرنی چاہیے اور انھیں فرماں برداری کا درس دینا چاہیے۔ جب بچے کو بات نہ ماننے پر سزا ملے تو بچہ سوچے سمجھے بغیر فرماں بردار ہو جاتا ہے۔ دوسری صورت میں بچہ جب اپنے ماں باپ کو اپنے والدین کی فرماں برداری کرتے دیکھتا ہے تو خود بھی فرماں برداری سیکھ جاتا ہے۔ جس پر ہم سب بچے کی تعریف کرتے ہیں اور یہ تعریف اس کے لیے انعام کا درجہ رکھتی ہے۔ اور اس طرح وہ ہماری ہر بات ماننے لگتا ہے۔

بچوں کی تربیت کرتے وقت لازمی ہے کہ والدین اپنے رویوں کا بھی جائزہ لیتے رہیں۔ بچے بہت ہشیار ہوتے ہیں وہ آپ کی غلطیوں سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ ماں باپ بچوں کے سامنے کسی کی برائی نہ کریں۔ مشہور قول ہے کہ "جو باپ اپنے بچے کو ادب سکھاتا ہے وہ اپنے دشمن کو ذلیل و خوار کرتا ہے۔" کیونکہ جب بچہ ادب سیکھ جاتا ہے تو مال، مرتبہ، عزت و شہرت سب کچھ حاصل کر لیتا ہے۔ حضرت عمرؓ کا فرمان ہے کہ "پہلے اپنے بچوں کو ادب سکھاؤ پھر تعلیم دو۔" اولاد کو دنیاوی تعلیم کے ساتھ ساتھ دین کی تعلیم بھی دینی چاہیے۔ بچے کے ذہن میں کسی قسم کے منفی خیالات نہ آنے دیں، ان سے ان کے حوصلے پست ہو جاتے ہیں۔ اگر امتحان میں بچوں کے نمبرز کم آئیں تو ان سے سختی سے پیش آنے کے بجائے انھیں سمجھایا جائے کہ آپ کے نمبر بھی اچھے آسکتے ہیں بس اس کے لیے تھوڑی سی محنت کی ضرورت ہے۔

ایسے بچے جن کے والدین اُن کا ذرا ذرا سا کام خود کرتے ہیں ان بچوں کو والدین پر انحصار کا عادی بنا دیتے ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ بچوں کو تھوڑی سے ذمے داری سونپیں۔ ان کے سارے کام خود نہ کریں بلکہ بچوں کو خود کام کرنے کا موقع دیں، اس طرح ان میں اعتماد پیدا ہوگا۔

آج کے والدین کے لیے اپنی اولاد کو بُرے ماحول سے بچانا اور متبادل خیر کا پیغام اپنی نسلوں کو دینا بہت ضروری ہے۔ گھر اور بچے ہی معاشرے کی اکائی ہیں، اگر یہیں گرفت مضبوط ہو جائے تو آگے معاشرہ بھی پابند ہو جاتا ہے اور اقدار کی حفاظت ہو سکتی ہے۔ لہٰذا دینی اصولوں سے آگاہی اور مذہبی افکار کی روشنی میں بچوں کی تربیت انتہائی ضروری ہے۔ ایک مشہور دانشور کا کہنا ہے کہ "یتیم وہ بچہ نہیں ہے جسے اس کے والدین دنیا میں تنہا چھوڑ گئے ہوں، اصل یتیم تو وہ ہیں جن کی ماؤں کو تربیتِ اولاد سے دلچسپی نہیں ہے اور باپ کے پاس انھیں دینے کے لیے وقت نہیں۔"

کچھ بچے غیر ضروری جبر، مار پیٹ یا ڈرانے دھمکانے کے سبب خوف کا شکار ہو جاتے ہیں اور انھیں مختلف قسم کی چیزوں سے بلاوجہ خوف آنے لگتا ہے۔ جیسے جانور، کیڑے مکوڑے، ناواقف لوگ، بادل کی گرج، اندھیرا یا ہوائی جہاز کی آواز وغیرہ۔ کچھ بچوں میں یہ نفسیاتی عارضے اس حد تک بڑھ جاتے ہیں کہ وہ بالکل بزدل

ہوجاتے ہیں۔ حتیٰ کہ انھیں نیند میں بھی خوف آنے لگتا ہے اور ڈراؤنے خواب ان کی نیند میں مسلسل مداخلت کرتے رہتے ہیں۔ اسکول سے ڈر اور خوف بھی اس کی ایک قسم ہے۔ بچہ اسکول جانے سے گھبراتا ہے۔ اسے اپنے اساتذہ اور اسکول کے دوسرے بچوں سے خوف محسوس ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں اسے حوصلہ افزائی، پیار ومحبت، انعام واکرام دے کر اسکول میں کچھ وقت گزارنے کے لیے رضامند کیا جائے۔

ڈراؤنے خواب دیکھنے والے بچوں کو نیند کم آتی ہے۔ وہ بار بار جاگ جاتے ہیں یا سوتے میں بڑبڑاتے رہتے ہیں۔ نیند سے بیدار ہوکر رونے لگتے ہیں۔ بستر پر ادھر اُدھر جگہ بدلتے ہیں۔ ان کی نیند پرسکون نہیں ہوتی، بلکہ وہ کروٹیں بدلتے رہتے ہیں اور بے آرام دکھائی دیتے ہیں۔ زیادہ تر اچانک صدمہ، ڈر وخوف پر مبنی واقعات پیش آنے یا نیند سے قبل ڈراؤنی کہانیاں سننے، بار بار حوصلہ شکنی، والدین سے جدائی یا مار پیٹ وغیرہ کے سبب بچہ رات کو سوتے میں ڈرتا ہے۔ ایسے بچے کو حوصلہ دینے اور یقین دہانی کروانے کے علاوہ اسے اپنی ذات پر اعتماد بحال کرنے میں مدد دینا چاہیے۔ اگر ماں بچے کو اپنے ساتھ سلائے تو بہتر ہے۔ اس کے ذہن سے ڈر اور خوف کو دور کرنے کی ہر ممکن کوشش کی جائے۔

دوسرے، بہن بھائیوں اور خاندان میں موجود بچوں سے حسد کا پیدا ہونا ایک عام نفسیاتی مسئلہ ہے۔ خصوصاً بڑے بچے اس کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ ایسے حالات میں احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے بچوں کے ساتھ پیار ومحبت اور توجہ میں اضافہ کریں۔ دوسرے لوگوں کے سامنے سزا دینے سے گریز کریں۔ انھیں ان کی اہمیت کا احساس دلائیں اور ان کے حسد کے جذبے کو مسابقت ومقابلے کی صحت مند فضا میں بدلنے کی کوشش کریں۔ ذہنی صدموں، والدین کی جانب سے عدم توجہ، بچوں کے ساتھ سلوک میں تفریق، بار بار غصہ یا تنقید کرنے کے سبب بچوں میں احساس کمتری اور احساسِ عدم تحفظ جنم لیتا ہے، ان کا اپنی ذات پر اعتماد ہی ختم ہوجاتا ہے۔ جس کا اظہار وہ مختلف صورتوں میں کرتے ہیں۔ بچے کی زبان میں لکنت آسکتی ہے، وہ دوسروں سے الگ تھلک رہنے کو ترجیح دیتا ہے اور اجنبی لوگوں کا سامنا کرنے سے گھبراتا ہے، کسی نئے کام میں ہاتھ ڈالنے سے اجتناب کرتا ہے۔ اس کی یادداشت کمزور ہوجاتی ہے۔ والدین سمجھداری سے اپنے رویے پر نظر ثانی کریں۔

بچوں کے ساتھ مساوی سلوک روا رکھیں اور انھیں انفرادی توجہ دیتے رہیں۔ ان کی جائز خواہشات کو پورا کریں، ان میں خوداعتمادی کو ابھاریں اور ان کی حوصلہ افزائی کرتے رہیں۔ کچھ بچوں میں سماجی یا جذباتی محرومیوں کا ردِعمل غصے کی شکل میں اُجاگر ہوتا ہے اور وہ معمولی معمولی بات پر شدید غصے کا اظہار کرتے رہتے ہیں۔ دوسرے بچوں کو مارتے ہیں۔ برتن توڑتے ہیں یا کھانا کھانے سے انکار کردیتے ہیں۔ چیزوں کو الٹ پلٹ کرتے ہیں یا کتابوں کو پھاڑ دیتے ہیں۔ اس کے جواب میں والدین کو سختی نہیں کرنا چاہیے بلکہ ان سے پیار ومحبت سے پیش آئیں، اور ان کی محرومیوں کو کم کرکے راہ راست پر لانے کی کوشش کریں۔

بچوں کو خود اعتمادی کی دولت سے مالا مال کیجیے

والدین جب اپنے بچوں کا اسکول میں داخلہ کراتے ہیں تو انھیں بہت سی تیاریاں کراتے ہیں جسے آج کل Admission Preparation یا پری اسکول تیاری بھی کہتے ہیں جس میں بچوں کو تمام مضامین کی تیاری کرائی جاتی ہے لیکن کیا صرف مضامین پڑھانا یا کتاب کا رٹا لگانا ہی بچوں کیلئے ضروری ہے یا نہیں، پڑھائی کے ساتھ ساتھ بچوں کو ہر عمر ہر سطح میں اعتماد کی ضرورت پیش آتی ہے۔ بغیر اعتماد کے بچہ زندگی کی ہر تیاری میں صرف ناکام ہوگا۔

ایسا بھی نہیں ہے کہ اعتماد کی کمی کے بارے میں کوئی جانتا نہ ہو یا اس کی اہمیت کا سرے سے کسی کو اندازہ ہی نہیں ہے لیکن یہ ماننا کہ زندگی میں جیتنے اور صحیح طرح جینے کیلئے اعتماد ہر وقت درکار ہوتا ہے یہ نہایت اہم ہے۔

خود مختاری صرف کہہ دینے سے نہیں آئے گی بلکہ بچوں کو اپنے صبر واستقامت اور مثبت عمل سے یہ ثابت کرنا ہوگا کہ اگر راستے میں کوئی رکاوٹ آ بھی جائے تو وہ اس کا سامنا بہتر طریقے سے کرسکتے ہیں۔ جدید تعلیم کا مقصد یہ ہے کہ جہاں تک ہوسکے بچے کو بیرونی اور طے شدہ اور کڑے قواعد وضوابط کی غلامی سے آزاد کیا جائے۔ لیکن اس کے لئے یہ ضروری ہے کہ خود بچے کے دل میں نظم وضبط کا احساس پیدا کیا جائے۔ اسے خود معلوم ہو کہ اس نے ایک نظم وضبط کے دائرے میں رہنا ہے۔ اس احساس کا پیدا کرنا عمر کے ابتدائی سالوں میں نسبتاً آسان ہوتا ہے۔ مثلاً کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ جب بچے کو سلانا ہو تو اسے گود میں نہ لیں۔ بازوؤں میں تھام کر سوجا سوجا نہ کریں بلکہ اس کے پاس تک نہ ٹھہرنا چاہیے۔ اگر آپ ایک مرتبہ یوں کریں گے تو بچہ دوسری مرتبہ بھی یہی چاہے گا اور تھوڑے عرصہ میں بچہ کا سلانا ایک مصیبت بن جائے گا۔ بچے کو اُڑھا لپٹا کر بستر میں سلا دینا چاہیے اور ایک دو باتیں کرکے اسے اکیلا چھوڑ دینا چاہیے۔ ممکن ہے وہ چند منٹ تک روتا رہے لیکن اگر وہ بیمار نہیں تو تھوڑی دیر میں خود بہ خود چپ ہوجائے گا۔ اس کے بعد جاکر دیکھیے تو مزے کی نیند سو رہا ہوگا۔ لاڈ پیار سے ایک تو اس کی سیرت بگڑ جائے گی۔ دوسرے وہ سوئے گا بھی کم۔ ماں کو کوئی کام نہیں کرنے دے گا اور ہر وقت اپنے سرہانے بٹھائے رکھے گا۔

خودشناسی پیدا کریں

یہ عام رواج ہے کہ ہم بچوں کو صرف بچوں کی طرح ٹریٹ کرتے ہیں یہ نہیں دیکھا جاتا ہے کہ وہ بچہ ایک انسان بھی ہے۔ ماں باپ کو بچوں سے قریب ہونا چاہیے تاکہ بچے انہیں اپنے دل کی بات بلاخوف وخطر بتا سکیں صرف یہی نہیں اپنے نظریئے سے پرکھنے، سیکھنے وسمجھنے وفیصلے کرنے اور سب سے بڑھ کر اپنے گردونواح کے لوگوں سے تعلقات قائم کرنے کا شعور اجاگر کیجیے یا یوں کہہ لیجیے ان میں سمجھ بوجھ پیدا کرنے کیلئے انہیں اپنے آپ کو سمجھنے دیجیے۔

خودمختاری کے فوائد اور ضروریات

والدین اپنے بچوں کو بہت پیار کرتے ہیں ان کی ہر ضروریات کا خیال رکھتے ہیں ان کی زندگی کو آسائشوں سے بھرتے ہیں تاکہ انہیں کسی بھی طرح کی تکلیف نہ ہو لیکن اکثر وبیشتر یہ فکر بچوں کو زندگی میں آگے بڑھنے کے بجائے پیچھے کی طرف دھکیل دیتی ہے۔ والدین کو چاہیے کہ بچوں کی زندگی میں ان کو خود سے کوشش کرنے دیا کریں وہ اگر کسی معاملے میں یا کسی جگہ پھنس جائیں تو ان کے والدین کو چاہیے کہ ان سے خود پوچھیں کہ "وہ کیسا محسوس کررہے ہیں" یا وہ کیا کرنا چاہتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بچوں کو اپنی صلاحیتوں کا خود اعتراف کرنے دیں کہ وہ کیا کرسکتے ہیں اور کیا نہیں کرسکتے ہیں۔

ٹماٹر!

صحت اور غذائیت ساتھ ساتھ

افشاں مراد

ٹماٹر کے بارے میں مفروضے

ٹماٹر کھانے کے بے شمار فوائد ہیں۔ٹماٹر میں ایسے مرکب شامل ہیں جو سرطان، امراض قلب موتیا اور دیگر عارضہ میں نہ صرف بہت مفید ثابت ہوئے ہیں بلکہ ان کے خلاف سخت مزاحمت کرتے ہیں اور ان کے جراثیم ہونے سے روکتے ہیں۔ابتداء میں ٹماٹر کے بارے میں یہ سمجھا جاتا تھا کہ اس کے استعمال سے دماغ کا بخار اور سرطان ہوتا ہے اور اسے صحت کے لیے خطرناک سمجھا گیا۔مگر بعد میں پتہ چلا کہ ان میں سے ایک بھی بات درست نہیں ہے اور اس کے اثرات تو ان باتوں کے برعکس ہیں۔

1800ء تک امریکہ میں ٹماٹر استعمال نہیں کیا جاتا تھا۔اس کی ابتداء دہائی کے دوران نیو جرسی کا ایک شخص کرنل رابرٹ گیبون جونسن اسے بیرون ملک سے امریکہ لے کر آیا چونکہ لوگ ٹماٹر سے خائف تھے لہذا اس نے اعلان کیا کہ وہ 26 ستمبر 1820 کو ٹماٹر کھانے کا مظاہرہ کرے گا اس نے اپنے آبائی شہر سلیم (Salem) میں سینکڑوں لوگوں کے سامنے مظاہرہ کیا اور ٹماٹر کی پوری ایک ٹوکری کھا گیا۔

لوگ اس انتظار میں تھے کہ بس یہ لڑھکنے ہی والا ہے مگر ایسا کچھ نہیں ہوا اور تب سے ٹماٹر امریکیوں کی غذا کا ایک اہم جزو بن گیا۔

ٹماٹر جو کہ اصل میں پھل ہے سبزی نہیں ہے۔اپنے اندر بے شمار فوائد رکھتا ہے سچ تو یہ ہے کہ یہ کئی غذائیت بخش پروڈکٹس (products) کا حصہ ہیں اور چونکہ اس کو کئی طریقوں سے استعمال کیا جا سکتا ہے اس لیے اس کو دستر خوان سے دور رکھنے کی کوئی بھی وجہ نظر نہیں آتی ہے۔ٹماٹر کھانے کا سب سے بڑا فائدہ اس میں موجود لائکوپین Lycopene ہے یہ ایک طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ (antioxidant) ہے جو کہ سرطان کے سیل (cell) کو بننے سے روکتا ہے اور انسانی صحت کو درپیش مسائل اور بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔انسانی جسم میں موجود مضر صحت فری ریڈیکل (radical free) سیل لائکوپین کے ساتھ جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔اس میں بڑی مقدار میں اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء پائے جاتے ہیں اور بے شمار غذائیت بخش اجزاء سے بھی مالا مال ہے۔

لائکوپین ایسا اینٹی آکسیڈنٹ نہیں ہے جو انسانی جسم میں پیدا ہوتا ہے انسانی جسم کو بیرونی ذرائع سے یہ چاہیے ہوتا ہے تاکہ جسم کا نظام ٹھیک طریقے سے چلتا رہے اکثر دیگر پھل اور سبزیوں میں بھی ضروری صحت بخش اجزاء ہوتے ہیں مگر لائکوپین کے معاملے میں جس قدر ٹماٹر مالا مال ہے کوئی اور نہیں۔

کولیسٹرول کو اعتدال میں رکھتا ہے

ٹماٹر کے حوالے سے پوری دنیا میں تحقیق اور مطالعہ کیا گیا اور میڈیکل سائنس اس حوالے سے لوگوں کو بلاشبہ بہت کچھ بتا چکا ہے مگر سچ تو یہ ہے کہ جو کچھ لوگوں تک پہنچایا جا چکا ہے اس سے کہیں زیادہ ٹماٹر کے فوائد ہیں ان کے مطالعے سے نہ صرف یہ پتہ چلا ہے کہ ٹماٹر سرطان، امراض قلب سے محفوظ رکھتا ہے بلکہ کولیسٹرول (cholesterol) کو بھی اعتدال میں رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے اس میں شک نہیں کہ یہ بہت خوش آئند بات ہے ٹماٹر کے صحت پر جو مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں ان کو ہر گزرنے والے دن کے ساتھ دستاویزی شکل دی جا رہی ہے اور ہر گزرنے والے دن کے ساتھ ہمیں اس کے بارے میں کچھ نہ کچھ نیا ہی معلوم ہوتا ہے۔

سرطان کے خلاف مزاحمت

سرطان اور خاص کر پروسٹیٹ سرطان، رحم کا سرطان، آنتوں اور پیٹ کا سرطان، منہ اور غذائی نالی کا سرطان ان سب کے بارے میں یہ کہا گیا ہے کہ ان کو روکنے اور ان کے خلاف مزاحمت پیش کرنے میں لائکوپین زبردست کردار ادا کرتا ہے۔لائکوپین پہلے سے موجود سرطان کے خلیوں کو ختم کرتا ہے اور بعد میں پیدا ہونے والے خلیوں کو روک دیتا ہے۔ٹماٹر کی اہمیت کا اس سے بڑا ثبوت اور کیا ہو سکتا ہے۔روزانہ 450 ملی لیٹر ٹماٹر کا جوس لائکوپین سے بھرپور ہوتا ہے اور وہ تمام فوائد حاصل ہو سکتے ہیں جن کا اوپر تذکرہ کیا گیا ہے۔مطلب اگر کوئی شخص روزانہ ٹماٹر کا جوس مذکورہ مقدار میں پیئے تو وہ ساری زندگی صحت مند رہ سکتا ہے۔

ٹماٹر کی مختلف اقسام

ٹماٹر کے جوس میں بھی وہی غذائیت بخش اجزاء ہوتے ہیں۔اگرچہ ٹماٹر مختلف فارم (form) میں لگایا جاتا ہے اور اس کی شکل ایک دوسرے سے الگ ہوتی ہے مگر غذائیت میں سب برابر ہوتے ہیں۔جب ٹماٹر کی پروڈکٹس (products) بناتے وقت حرارت کے عمل سے گزارا جاتا ہے تو لائکوپین میں کمی ہونے کے بجائے اور اضافہ ہو جاتا ہے۔اگرچہ ٹماٹر کے انسانی صحت پر اثرات کے حوالے سے

بہت کچھ لکھا گیا اور تحقیق بھی کی گئی ہے اس کے باوجود میڈیکل سائنس کمیونٹی یہ سمجھتی ہے کہ وہ اب بھی ٹماٹر کے سارے فوائد کے بارے میں جاننے میں ناکام رہے ہیں اور اس حوالے سے مسلسل تحقیق کی جارہی ہے۔

ٹماٹر اب تک پھلوں اور سبزیوں کے مقابلے میں ان بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں زیادہ موثر ثابت ہوئے ہیں۔ جو بنی نوع انسان کی جان کو عموماً لگی رہتی ہیں۔ بازار میں ٹماٹر کی بے شمار اقسام موجود ہیں اور ایسے میں اس کو استعمال کر کے صحت بخش فوائد حاصل کرنا اور بھی آسان ہوگیا ہے اگر آپ بھی اس سے سو فیصد مستفید ہونا چاہتے ہیں تو اسے خود اپنے فارم میں اگائیں۔ اچھا ہوگا کہ آپ نامیاتی آرگینک ٹماٹر اگائیں یہ ایک تفریحی عمل ہوگا۔ آپ کو دھوپ کے ذریعے کچھ وٹامن ڈی بھی مل جائے گا اور ٹماٹر تو ہے ہی صحت بخش۔

وٹامن سی کا خزانہ

ٹماٹر میں وٹامن سی کی بھاری مقدار ہوتی ہے ایک انسان کو روزانہ جس قدر یہ وٹامن چاہیے اس کا 40 فی صد ٹماٹر سے حاصل ہو سکتا ہے۔ اس کے ذریعے وٹامن اے 15 فی صد، پوٹاشیم 8 فی صد اور 7 فیصد آئرن خواتین کو ملتا ہے جبکہ مردوں کو اس سے دس فی صد آئرن ملتا ہے۔

ٹماٹر میں جو لال لال ہوتا ہے اسے لائکوپین کہتے ہیں یہ مرکب اینٹی آکسیڈنٹ ہوتا ہے اور فری ریڈیکل سیل کو نیوٹرلائز (Neutralize) کرتا ہے جو انسانی سیل کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ابھی حال ہی میں مطالعہ سے پتہ چلا ہے کہ ایک اور جانا پہچانا اینٹی آکسیڈنٹ بیٹا کروٹین کے مقابلے میں لائکوپین دوگنی قوت کا حامل ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے نتیجے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو شخص ہفتہ میں دس بار ٹماٹر کھاتا ہے اس میں سرطان کے امکانات 45 فی صد کم ہوجاتے ہیں۔ تاہم اس کے فوائد صرف پروسٹیٹ کینسر تک ہیں۔ اٹلی کی تحقیق نے دریافت کیا ہے کہ جو شخص روزانہ ٹماٹر بطور سلاد کھاجاتا ہے اس میں آنتوں اور پیٹ میں سرطان ہونے کے خطرات میں 60 فی صد کمی آجاتی ہے۔ اسرائیلی تحقیق کاروں کے مطابق لائکوپین پھیپھڑے، چھاتی اور رحم کے سرطان کے خلاف سخت مزاحمت پیش کرتا ہے۔ یہ بھی بتایا گیا ہے کہ لائکوپین کی وجہ سے بزرگ حضرات زیادہ عرصہ تک سرگرم رہ سکتے ہیں۔

وہ خوراک جو ہمیں روزانہ استعمال کرنی چاہیے

پالک

یہ آئرن اور اومیگا 3 کا ایک بہت اچھا اور قدرتی ذریعہ ہے۔ یہ دل کی بیماریوں کا امکان بھی روکتا ہے، دوروں اور ہڈیوں کی بیماریوں کے امکانات بھی کم کر دیتا ہے۔ دورانِ خون کو بہتر بناتا ہے، عمر کے ساتھ ساتھ ہونے والی کمزوری کو بھی دور کرتا ہے۔

ٹماٹر

ٹماٹروں کے بارے میں ہمیں دو چیزیں جاننے کی ضرورت ہے، سرخ رنگ بہترین ہے، کیونکہ اس میں ہمارے خلیوں کی حفاظت اور بچاؤ کا سامان ہے اور محفوظ شدہ ٹماٹر بھی اتنے ہی طاقتور ہوتے ہیں جتنے کہ تازہ ٹماٹر۔ کیونکہ ہمارے جسم کے لئے یہ آسان ہوتا ہے کہ وہ لائکوپین کو اپنے اندر جذب کرلے۔ یہ لائکوپین ہمارے خلیوں کو ٹوٹ پھوٹ سے بچاتا ہے۔ تحقیق سے یہ پتہ چلتا ہے کہ جس غذا میں لائکوپین زیادہ ہوتا ہے وہ غذا پتے، پھیپھڑے، مثانے، جلد، اور معدے کے کینسر سے بچاتی ہے۔ اس کے علاوہ دل کی بیماریوں سے بھی بچاتی ہے۔

دہی

دہی ہماری قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔

بلیو بیری

بلیو بیری میں فائبر اور وٹامن اے اور سی بہت بڑی مقدار میں موجود ہوتا ہے اور یہ ہماری دل کی صحت کے لئے بہت بہترین ثابت ہوتی ہیں۔

گاجر

زیادہ تر سرخ، زرد، اور نارنجی رنگ کی سبزیوں اور پھلوں میں کیروٹینائڈ موجود ہوتا ہے جو کہ وٹامن اے کا بہت عمدہ ذریعہ ہے، یہ انسانی جسم میں فالتو چربی گھلانے کے ساتھ ساتھ کینسر کا امکان بھی کم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ استھما اور ہڈیوں کی بیماریوں کا رسک بھی کم کر دیتا ہے۔

بلیک بینز

تمام بینز یا پھلیاں ہمارے دل کی صحت کے لئے اچھی ہوتی ہیں، لیکن کوئی بھی ہمارے دماغ کو اتنی توانائی نہیں پہنچاتی جتنی کہ بلیک بینز پہنچاتی ہیں۔ وہ اس لئے کیونکہ یہ انتھوسائنز اینٹی آکسیڈنٹ سے بھری ہوتی ہیں۔ جو کہ دماغ کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔

تنگدستی، تندرستی کی دشمن

افشاں مراد

امریکا میں 2014 میں ایک سروے ہوا، جس میں ملازمین سے ان کے مالی معاملات سے متعلق سوال کیا گیا، 48 فیصد ملازمین نے اعتراف کیا کہ وہ اپنے مالی حالات کی وجہ سے ذہنی دباؤ کا شکار رہتے ہیں۔ اس سروے میں وہ لاکھوں امریکی شریک نہیں تھے، جو بے روزگار ہیں۔ سروے میں کم آمدنی کے ساتھ زیادہ آمدنی والے بھی مالی مشکلات کی شکایت کرتے نظر آئے۔ ماہرین کے مطابق اس کی وجہ یہ ہے کہ جوں جوں انسان کی آمدنی بڑھتی ہے اس کا معیار زندگی بھی اسی تناسب سے بلند ہونے لگتا ہے، اور یوں تنگدستی کی شکایت اسی طرح برقرار رہتی ہے۔

بھوک بھی مر جاتی ہے اور نیند بھی نہیں آتی، یہاں تک کہ کبھی کبھار تو بیمار ہو کر ڈاکٹر سے رجوع کرنا پڑ جاتا ہے۔ سچ تو یہ ہے کہ مالی مشکلات سے صرف ذہنی مسائل ہی پیدا نہیں ہوتے بلکہ اس سے ہماری صحت پر بھی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں، اور بعض اثرات تو ایسے ہوتے ہیں جن کا ہمیں قطعی کوئی اندازہ تک نہیں ہوتا۔ طبی ماہرین کے مطابق مالی پریشانی چاہے وہ کسی بھی نوعیت کی ہو، ہماری مجموعی صحت پر اثر انداز ضرور ہوتی ہے۔ مکان کا کرایہ ادا کرنا ہو، بچوں کی فیس جمع کرانی ہو یا پھر عید یا شادی بیاہ کے اخراجات ہوں یہ تفکرات سب سے پہلے ہمارے ذہن پر اثر انداز ہوتے ہیں اور نتیجہ ذہنی دباؤ کی صورت میں برآمد ہوتا ہے۔ اس کے بعد یہ ذہنی دباؤ بعض امراض کا بھی سبب بن سکتا ہے۔ بیماریوں کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ ہم پریشانی کی وجہ سے اپنی صحت کی طرف سے غافل ہو جاتے ہیں۔ اس لیے مالی مسائل اپنی جگہ، مگر ہمیں اپنی صحت کو ہر حال میں اہمیت دینی چاہئے اور اس کی طرف سے لاپروائی ہرگز نہیں برتنی چاہئے، کیونکہ جان ہے تو جہاں ہے۔

صحت پر برے اثرات

ذہنی دباؤ صرف نفسیاتی مسئلہ نہیں۔ ذہنی دباؤ چاہے کسی بھی وجہ سے ہو، اس کا ردعمل جسمانی طور پر بھی ظاہر ہوتا ہے۔ جب کوئی ذہنی تناؤ کا شکار ہو کر اس کا سامنا کر رہا ہوتا ہے تو اس بات کا قوی امکان ہوتا ہے کہ وہ طبی مسائل کی شکایت کرے گا۔ اس کا ثبوت یہ ہے کہ امریکا جب چند برس قبل مالی بحران کا شکار ہوا تھا تو وہاں طبی مسائل میں اضافہ دیکھا گیا تھا۔ جب ہم کسی ذہنی تناؤ میں مبتلا ہوتے ہیں تو فوری طور پر اس کے ہم پر کچھ مختصر المدت اثرات مرتب ہوتے ہیں، مثلاً یادداشت اور یکسوئی میں کمی وغیرہ، اس کے علاوہ ایسی صورت حال میں ہمارا جسم cortisol (ایک قسم کا ہارمون، تناؤ کی کیفیت پیدا کرتا ہے) زیادہ مقدار میں پیدا کرتا ہے۔ ساتھ ہی دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ بلڈ پریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے اور metabolism کا عمل سست پڑ جاتا ہے۔ یہ تو تھے فوری طور پر ظاہر ہونے والے مختصر المدت اثرات، مگر بات یہیں پر ختم نہیں ہو جاتی۔ ذہنی دباؤ کے طویل المدت اثرات بھی ہوتے ہیں، جن میں امراض قلب، اسٹروک اور نظام ہاضمہ کی خرابی شامل ہے۔ اس کے علاوہ وزن میں کمی یا اچانک اضافہ، نیند کے مسائل، جسمانی درد اور پرانے امراض مثلاً ذیابیطس کی شدت میں اضافہ وغیرہ۔ اگر کوئی مالی مشکلات کی وجہ سے مستقل ذہنی دباؤ یا تناؤ کا شکار ہے تو اسے اس کے نتیجے میں اس کے مختصر المدت اور طویل المدت دونوں طرح کے مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

ڈپریشن، ذہنی دباؤ

امریکن آسٹیوپیتھک ایسوسی ایشن کے جریدے ''دی جرنل'' کے مطابق امریکا میں آنے والے بدترین مالی بحران کے دوران ڈاکٹروں کے پاس آنے والے 75 فیصد مریض ایسے تھے جن کی بیماریوں کا تعلق ذہنی دباؤ سے تھا۔ ایسوسی ایشن کے طبی ماہرین کے مطابق ان مریضوں نے مختلف سوالوں کے جواب کے دوران بتایا کہ وہ اپنے مالی حالات کی وجہ سے بہت پریشان ہیں۔ ان میں سے اکثریت کو سر درد، ہائی بلڈ پریشر، السر اور ڈپریشن کی شکایت تھی۔ اور یہ تو وہ مریض تھے جنہوں نے ڈاکٹروں سے رجوع کیا۔ وہ لوگ جن کی جیب مہنگے علاج کے اخراجات کا بوجھ اٹھانے کے قابل نہیں تھی، یا وہ مریض جو اپنی صحت کی طرف سے غافل تھے، ان کی تعداد ان کے علاوہ ہے۔

ذہنی دباؤ سے نجات کی کوشش

آپ اپنے اخراجات کم کر کے یا کوئی پارٹ ٹائم ملازمت کر کے اپنی مالی مشکلات پر کسی حد تک قابو پا سکتے ہیں مگر زیادہ آمدنی والے بھی ذہنی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں۔ اس لیے یہ بات یقین سے نہیں کہی جا سکتی کہ آمدنی میں اضافہ آپ کی صحت کے لیے حقیقی طور پر فائدہ مند ہوگا۔ دراصل مسئلہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب ہم یا تو آمدنی سے زیادہ اخراجات کر بیٹھتے ہیں یا پھر آمدنی میں اضافے کے ساتھ معیار زندگی بلند کرنے کے لیے ہم اپنے اخراجات بھی بڑھاتے چلے جاتے ہیں۔ یوں ہم آمدنی میں اضافے کے حقیقی ثمرات سے محروم رہ جاتے ہیں۔ اس لیے ہمیں پہلے ہی سے اس بارے میں منصوبہ بندی کر لینی چاہئے۔ تاہم اس کے باوجود آپ مالی وسائل کی کمی کی وجہ سے ذہنی تناؤ کا شکار ہیں تو ماہرین کے مطابق کئی ایسے طریقے ہیں جن کی مدد سے آپ اس کیفیت سے خود کو دور رکھ سکتے ہیں۔ جب ذہنی دباؤ ہی نہیں ہوگا تو اس سے جسمانی مسائل کے پیدا ہونے کا امکان بھی ختم ہو جائے گا۔ ماہرین اس کے لیے سب سے پہلے ورزش تجویز کرتے ہیں۔ اگر ہفتے میں تین سے چار بار آدھے آدھے گھنٹے کی ورزش کر لی جائے تو یہ بہترین طریقہ ہے۔ وجہ یہ ہے کہ ورزش کی وجہ سے ہمارا دماغ endorphins نامی ایک کیمیکل خارج کرتا ہے۔ یہ قدرتی طور پر ہمارے دماغ میں پایا جاتا ہے اور دافع درد ہے۔ اس کے اخراج سے نہ صرف ذہن پر خوشگوار اثر پڑتا ہے بلکہ بلڈ پریشر اور ڈپریشن میں بھی اس سے کمی آتی ہے۔

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ جب ہم ذہنی دباؤ کے دوران صحت سے متعلق لاپروائی برتتے ہیں اور صحت مندانہ طرز زندگی سے راہ فرار اختیار کرتے ہیں۔ اس سے پیچیدگی اور بڑھ جاتی ہے۔ اس لیے اس سے گریز کرنا چاہئے۔ مسائل چاہے کسی بھی قسم کے ہوں، مشکلات چاہے کیسی بھی ہوں۔ گھبرانا نہیں

چاہئے۔ بلند حوصلے کے ساتھ اس کا مقابلہ کریں۔ اور صحت کے معاملات سے ہرگز صرف نظر نہ کریں۔ اپنا پورا خیال رکھیں۔ ماہرین کا تیسرا مشورہ ہے، قہقہہ۔ اب بھلا ایک آدمی پہلے ہی مالی پریشانیوں کا شکار ہے اس سے قہقہہ تو دور مسکراہٹ کی بھی بڑی مشکل سے توقع کی جاسکتی ہے۔ لیکن ماہرین کہتے ہیں کہ یہ مشکل کام کرنا چاہئے کیونکہ قہقہہ لگانے سے جسم میں cortisol کی سطح کم ہوتی ہے۔ اور endorphins کی مقدار بڑھتی ہے۔ ایسی وجوہات تلاش کریں جن کی وجہ سے آپ زور زور سے ہنسیں اور قہقہے لگائیں۔ اور ایسا اکثر کرتے رہیں۔ مختصر یہ کہ مالی مشکلات کے باعث ذہنی دباؤ اور پریشانی سے بچنے کے لیے صرف آمدنی میں اضافہ ہی کافی نہیں، بلکہ ایسے اقدامات کی بھی ضرورت ہے جن وجہ سے آپ تمام تر تفکرات کے ساتھ ایک خوش وخرم زندگی گزار سکیں۔ مثبت سوچ اپنائیں، مالی پریشانیوں کا ذمہ دار اپنے آپ کو نہ ٹھہرائیں۔ کیونکہ دنیا میں ایسے لاکھوں افراد ہیں جو مالی طور پر آپ سے کہیں زیادہ ابتر زندگی گزارنے پر مجبور ہیں۔

دماغی دیوالیہ پن

حال ہی میں ہونے والی ایک تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ شدید معاشی مسائل سے دوچار افراد کی ذہانت کم تر سطح پر پہنچ جاتی ہے۔ یعنی مالی پریشانیاں نہ صرف اسے بینک بیلنس سے محروم کر کے مفلس بنا دیتی ہیں بلکہ دماغی طور پر دیوالیہ بھی کر دیتی ہیں۔ دوسرے لفظوں میں ہم یوں کہہ سکتے ہیں کہ پیسوں کی تنگی وہ کیفیت ہے جو ذہانت اور قوتِ فیصلہ کو محدود کر دیتی ہے۔ ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ جیسے ہی کوئی شخص اپنے خستہ حالات پر قابو پالیتا ہے یا اسے کچھ راحت نصیب ہوتی ہے، اس کی ذہانت کی سطح واپس اپنی اصل جگہ پر آنا شروع ہو جاتی ہے۔ دراصل معاشی مسائل کے سبب ذہنی دباؤ میں مبتلا ہونے سے ہمارا دماغ زیادہ توانائی خارج کرتا ہے یوں اس کے پاس زندگی کے دوسرے غور طلب مسائل سے نمٹنے کیلئے محدود توانائی باقی رہتی ہے۔ ایسی صورت حال میں دانشمندانہ فیصلہ نہیں کیا جاسکتا۔ نتیجہ مزید مسائل اور خسارے کی صورت میں بھی ظاہر ہوسکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر معاشی مسائل کا حل ڈھونڈنے کی کوششیں مزید معاشی پریشانیوں کو جنم دینے کا باعث بنتی ہیں۔ تاہم ماہرین کا کہنا ہے کہ اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ معاشی مسائل کا شکار شخص کم عقل یا کم فہم ہوتا ہے۔ بلکہ یہ واضح کیا جارہا ہے کہ جب وہی شخص نسبتاً بہتر حالات میں ہوتا ہے تو اس کی قوتِ فیصلہ یا سوچنے سمجھنے کی صلاحیت اس کے برعکس بہت بہتر ہوتی ہے۔

ہارٹ اٹیک کا خطرہ

طبی ماہرین یہ تو جان ہی چکے تھے کہ ذہنی دباؤ سے دل کا دورہ پڑ سکتا ہے تاہم اب اس کی وجوہات کا بھی پتہ چلا لیا گیا ہے۔ تحقیق کے مطابق ایک طویل عرصے تک ذہنی دباؤ کا شکار رہنے سے بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے جس سے خون میں جمنے والے اجزا پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں جو شریانوں کو بند کرنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن کا کہنا ہے کہ ہم سب کو اس پر غور کرنا چاہیے کہ ہمیں کیا چیز سب سے زیادہ ذہنی دباؤ کا شکار کرتی ہے تاکہ ہم اس سے نمٹنے اور اپنے اوپر قابو پانے کے طریقوں پر غور کریں۔ اور اگر لوگ مشکل صورتحال میں اپنے جذبات پر قابو پانا سیکھ جائیں تو یہ ان کی صحت کے لیئے بہت اچھا ہے۔

بدہضمی سے بچنے کے چند آسان حل

اگر آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ زیادہ کھانے سے آپ کی طبیعت کچھ خراب ہو رہی ہے یا آپ کا معدہ اس کو ہضم نہیں کر پا رہا تو اس کے لئے ہم چند ایسی غذاؤں کے بارے میں بتائیں گے جو کہ آپ کے معدے کے لئے اچھی اور زود ہضم ہوں گی۔ اس سے آپ کے معدے پر بوجھ بھی نہیں پڑے گا اور آپ کے لئے اس کو ہضم کرنا بہت آسان ہو جائے گا۔

کیلا

کیلا وہ غذا ہے جو کہ آسانی سے ہضم ہو کر آپ کے معدے کو سکون پہنچاتی ہے۔ اور یہ وہ غذا ہے جس کو ہضم کرنے میں ہمارے معدے کو محنت نہیں کرنی پڑتی۔ اگر شام کے وقت بھی اس کو کھایا جائے تو یہ بوجھ نہیں بنتی اس کے علاوہ اس میں موجود پوٹاشیم ہمارے نظامِ انہظام کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ کیلا میں موجود ریشے دار اجزا ڈائریا کو بھی کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

اورنج جوس

بدہضمی کی ایک وجہ عام طور پر معدے کی تیزابیت یا ایسیڈٹی بھی ہو سکتی ہے، اور اورنج جوس میں موجود قدرتی ایسڈ اس ایسیڈٹی کو ختم کرنے میں مدد دیتے ہیں، اگر آپ پیٹ کی یا معدے کی خرابی میں اورنج جوس پئیں گے تو اس سے آپ کے پیٹ کو سکون مل جائے گا۔ لیکن کچھ بھی کھانے سے پہلے اس کو کھایا جائے تو یہ فائدہ پہنچائے گا اور ایک بات کا خیال رکھیں کہ نشاستے والی چیز کے ساتھ اس کو نہ پئیں ورنہ یہ مزید گیس اور بے آرامی کا باعث بنے گا۔

مصالحوں کا استعمال کم کریں

اگر آپ یہ چاہتی ہیں کہ آپ جو کچھ بھی کھائیں وہ آپ کے لئے تکلیف کا باعث نہ بنے تو اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنی غذا میں مرچ مصالحوں کا استعمال کم سے کم کریں۔ اس سے آپ کے معدے کو غذا ہضم کرنے میں مسائل کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔ لیکن مصالحوں میں زیرے کا استعمال ہمارے جگر اور معدے کے لئے مفید ہے اس سے جگر کا نظام اور فعال ہو جاتا ہے، اور ہمارے جسم میں ہضم کرنے کی مزید صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔

نمک کا استعمال کم کریں

نمک کے زائد استعمال سے آپ کے پیٹ میں پانی بھی بھر سکتا ہے۔

اسی لئے چھٹی کے دن جب آپ سب گھر والوں کے ساتھ بیٹھ کر اسنیکس اور نمکین اور کرارے آلو کے چپس سے لطف اندوز ہو رہے ہوتے ہیں تو اس سے آپ کے جسم میں پانی کی زیادتی ہو سکتی ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ کچھ کھایا جائے جو کہ کھانے سے الگ ہو اور اس کو آپ ٹی وی دیکھتے یا میگزین پڑھتے ہوئے کھانا چاہتے ہیں تو بغیر نمک کے بادام اور پاپ کارن اس کا ایک عمدہ نعم البدل ثابت ہو سکتے ہیں۔

چاول کا استعمال کریں

سفید چاول کھانے میں ہلکے رہتے ہیں کیونکہ یہ غذائیت میں بھی کم ہو جاتے ہیں، اس کو مشینوں سے گزارا جاتا ہے اس لئے یہ فائبر میں بھی کم ہوتے ہیں اس لئے آپ کے معدے کو اس کو ہضم کرنے میں زیادہ کام نہیں کرنا پڑتا۔ اسی طرح سادہ کھانے مثلاً توسٹ اور ابلے ہوئے آلو بھی ہمارے معدے پر زیادہ بوجھ نہیں ڈالتے اور اگر ڈائریا ہو تو اس کو بھی کنٹرول کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

پیپرمنٹ کی چائے کا استعمال

اگر آپ کا پیٹ کچھ گڑبڑ کر رہا ہے تو اس کے لئے ایک سادہ اور آسان حل پیپرمنٹ کی چائے ہے، آپ کے پیٹ کے مروڑ، درد اور اینٹھن کے لئے بھی یہ بہترین دوا ہے۔ اگر یہ چھوٹی چھوٹی چیزوں کا استعمال اپنی روزمرہ زندگی میں کرنا شروع کر دیا جائے تو زندگی میں خاصی آسانی پیدا ہو جائے گی اور ہر وقت ڈاکٹروں کے پاس بھاگنے سے نجات مل جائے گی۔

YEH JUNOON

تحریر۔ محمد امین صادق
ہدایات۔ محسن طلعت
پروڈیوسر۔ انور صدیقی، محسن طلعت
کاسٹ۔ ثریا لے سرحدی، شمعون عباسی اور دوسرے

ٹی وی ون سے شروع ہونے والی یہ سیریز دہشت گردی کے خلاف بنائی گئی ہے، جس میں شمعون عباسی ایک ایماندار، نڈر اور اسمارٹ پولیس آفیسر کا کردار ادا کر رہے ہیں۔ جو کہ مجرموں کے خلاف اپنی پوری قوت سے نبرد آزما ہے۔ اور ثریا لے سرحدی ایک وکیل کا کردار ادا کر رہی ہیں جو کہ شمعون کے ساتھ مل کر مختلف کیسز حل کرتی ہے۔ جرم وسزا کے اس سیریل میں معاشرے میں ہونے والے مختلف جرائم کا احاطہ کیا گیا ہے، جن کا ایس پی

ہمایوں اور ان کے ساتھی مل کر قلع قمع کرتے ہیں۔ ثریا لے اس سیریل میں بھی ایک نڈر اور بے باک وکیل کا کردار ادا کر رہی ہیں، جو ایسے تمام کیسز کو حل کرنے میں پولیس کی مدد کرتی ہے، جس کا حل ہونا بظاہر مشکل نظر آ رہا ہوتا ہے۔ ایس پی ہمایوں ملک کا کردار ایک پڑھے لکھے، اور سمجھدار آدمی کا کردار ہے جو کہ وقت اور موقع کے لحاظ سے چویشن کو سنبھال لیتا ہے، اور کیس میں جہاں مشکل پیش آتی ہے وہاں ثریا لے اس کی مدد کو آتی ہے اور کیس کو انجام تک پہنچانے میں پولیس کی مدد کرتی ہے۔ اس کے مستقل کردار ایس پی ہمایوں اور ان کی ٹیم اور ثریا لے سرحدی ہیں، بقیہ ہر قسط میں کہانی کے اعتبار سے کردار بدل جاتے ہیں، جس میں فلمسٹار ندیم، صنم چوہدری، اور دوسرے بھی حصہ لے چکے ہیں۔ اس کا بنیادی مرکزی خیال پی ٹی وی کی پرانی ڈرامہ سیریل "اندھیرا اُجالا" کی طرح ہے جس میں قوی خان صاحب، جمیل فخری، عرفان کھوسٹ پولیس آفیسرز تھے اور وہ مختلف جرائم میں ملوث افراد کا پتہ لگا کر ان کو قانون کی گرفت میں لیتے تھے۔ اس ڈرامے سے عوام میں پولیس کا مثبت کردار سامنے آتا ہے کہ اس جل میں ساری مچھلیاں ہی گندی نہیں بلکہ کچھ اچھے لوگ بھی ہیں جو کہ ایمانداری سے اپنا کردار ادا کرنے کی بھی کوشش کر رہے ہیں۔

گلِ رعنا

اس ڈرامے میں سجل علی گلِ رعنا کا مرکزی کردار ادا کر رہی ہیں، جبکہ ان کے مقابل فیروز خان، عدیل کا کردار ادا کر رہے ہیں۔ گلِ رعنا اپنے والدین کی لاڈلی اور بہت ٹیلنٹڈ بیٹی ہے جو کہ ہر میدان میں نمایاں کارکردگی کا مظاہرہ کرتی ہے۔ وہ اپنے والد (بہروز سبزواری) سے بہت محبت کرتی ہے۔ اس کے والد اچانک وفات پا جاتے ہیں، جس کے بعد اس کے تایا ان سب کو اپنے گھر لے آتے ہیں۔ اس کی امی (روبینہ اشرف)، بہن اور وہ خود اپنے امیر تایا کے گھر شفٹ ہو جاتی ہیں، وہاں تایا (محمود اختر) کا مغرور اور بدتمیز بیٹا عدیل ہے، جو کسی کو خاطر میں نہیں لاتا، اس کی بے شمار لڑکیاں دوست ہیں جن کے درمیان وہ راجہ اندر بنا رہتا ہے۔ گلِ رعنا کی دو پھپھیاں بھی ہیں جو گلِ رعنا اور اس کی فیملی کو پسند نہیں کرتیں، وہ اپنی بیٹیوں کے لئے عدیل کا رشتہ چاہتی ہیں۔ لیکن عدیل کے لئے لڑکیاں محض وقت گزاری کا ذریعہ ہیں۔ اسی لئے گلِ رعنا، عدیل کو سخت ناپسند کرتی ہے۔ گلِ رعنا کا یہ گریز عدیل کی ضد بن جاتا ہے، اور وہ اس سے شادی کی ٹھان لیتا ہے۔ گلِ رعنا کا ایک کزن اشعر ہے جس کو گلِ رعنا اپنے بھائی کی طرح ٹریٹ کرتی ہے لیکن عدیل اس سے جیلس ہوتا ہے اور اشعر کا آنا اس کو ناگوار گزرتا ہے۔ وہ اپنے والد سے گلِ رعنا سے شادی کرنے کا کہتا ہے لیکن رعنا اس رشتے سے صاف انکار کر دیتی ہے۔ جس پر غصے میں آ کر عدیل اسے کالج سے اغوا کروا لیتا ہے اور کسی سنسان جگہ لے جا کر اپنے دوستوں کی موجودگی میں اس سے نکاح پڑھوا لیتا ہے، اس کے بعد اس کو گھر چھڑوا دیتا ہے اور اپنے والد اور گلِ رعنا کی ماں سے کہتا ہے کہ وہ اسے پسند کرتی ہے اور اس سے شادی کرنا چاہتی ہے لیکن شرماتی ہے اس لئے اپنے منہ سے نہیں کہہ پا رہی، جس پر عدیل کے والد خوشی خوشی تیار ہو جاتے ہیں، اور یوں گلِ رعنا اور عدیل کی شادی ہو جاتی ہے، اب کی اقساط میں وہ دونوں ایک دوسرے کو محض نیچا دکھانے کی کوششوں میں لگے ہیں اور دونوں میں سے کوئی بھی ایک دوسرے کے سامنے ہتھیار ڈالنے کو تیار نہیں ہے۔ دونوں کی یہ کشمکش ان کے والدین کے لئے اچنبھا ہے لیکن ابھی وہ اس ساری صورتحال کو سمجھ نہیں پا رہے ہیں، گلِ رعنا اور عدیل دونوں نے اپنے گھر والوں کو اس تناؤ سے بے خبر رکھا ہوا ہے۔ اب ان کا یہ زبردستی کا رشتہ آگے کیا موڑ لائے گا، یہ تو آنے والی اقساط میں ہی پتہ چل سکے گا۔

تحریر۔ ثمرہ بخاری
ہدایات۔ فاروق رند
پروڈیوسر۔ مومنہ درید، سکس سگما پروڈکشن
کاسٹ۔ سجل علی، فیروز خان، محمود اختر، روبینہ اشرف، ثمینہ احمد، فرح، بہروز سبزواری اور دوسرے

کچن گارڈن، صحت بھی بچت بھی

افشاں مراد

مہنگائی کے اس دور میں ہر خاتون کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ وہ اپنے ماہانہ اخراجات میں سے کچھ بچت کر سکے، چھوٹی چھوٹی چیزوں میں اگر ہم بچت کرنا شروع کریں تو آہستہ آہستہ بڑی بچتیں بھی کر پائیں گے۔ ہر خاتون خانہ یہ سوچ رہی ہوتی ہے کہ گھر کا نظام کیسے چلایا جائے، کیسے اخراجات پر قابو پایا جائے۔ کہاں گنجائش نکالی جائے کہ بچت ہو سکے، ایسے میں ہم ایسی سمجھدار اور بچت کی خواہشمند خواتین کے لئے گھر میں ہی سبزیاں اگانے کی کچھ قابل عمل تجاویز پیش کرتے ہیں، تاکہ وہ ان پر عمل کر کے نہ صرف بچت کر سکیں بلکہ تازہ سبزیاں بھی حاصل کر سکیں۔ بازار سے آپ جب سبزیاں خریدتے ہیں تو آپ کو پتہ نہیں ہوتا کہ وہ کس جگہ اگائی گئی ہیں یا ان میں کھاد کون سی استعمال کی گئی ہے، یہاں کچھ سبزیوں کے بارے میں دیا جا رہا ہے لیکن آپ کے پاس اگر جگہ ہے تو آپ اور سبزیاں بھی قدرتی طریقے سے بغیر زہریلی کھاد کے استعمال کے اپنے گھر یا باغیچے میں اگا کر اپنی فیملی کی صحت بہتر بنا سکتی ہیں۔

گھر میں سبزیاں اگانے کے لئے ضروری ہے کہ زمین نرم ہو، اگر نرم نہ ہو تو اس میں ریت ملا لیں تاکہ وہ نرم ہو جائے، پھر اس میں ڈھیر ساری کھاد، گوبر، اور پتے وغیرہ ملا لیں۔ پتوں کی کھاد بنانے کے لئے درختوں کے پتے، سبزیوں پھلوں کے چھلکے، بھوسہ اور اس پر مٹی وغیرہ ڈال کر ایک گڑھے میں بھر دیں۔ دو تین ماہ بعد بہترین کھاد تیار ہوگی۔

بیج کا انتخاب

بیج کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ بیج پوری طرح پکا ہوا نہ ہو۔ گلا سڑا یا خراب نہ ہو، اس میں کیڑا نہ ہو، تو بیج ضایع نہیں جائے گا، خراب بیج سے بہت کم پودے اگتے ہیں۔ اسی لئے اصل بنیادی ضرورت ہی بیج کی ہے، وہ اگر صحیح ہے تو آپ کا پودا بھی صحیح اگے گا۔

سبزیوں کی حفاظت

سبزیاں اگاتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ یہ سبزی کہاں اگا رہے ہیں، گھر کے اندر یا گھر کے باہر۔ اگر گھر کے باہر اگا رہے ہیں تو یہ خیال رہے کہ جس جگہ سبزی اگا رہے ہیں اس کے ارد گرد حفاظتی باڑ لگا دیں تاکہ محلے کے آوارہ کتے، بلیاں آپ کی محنت کو برباد نہ کریں۔ یا اگر اپنے گھر کے صحن یا لان میں لگا رہے ہیں تو بھی نیٹ وغیرہ لگا لیں تاکہ چڑیاں وغیرہ آپ کے پودے نہ کھا جائیں۔

پیاز

پیاز سرد موسم میں لگایا جاتا ہے۔ یہ دھند کو آسانی سے برداشت کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ پکتے وقت اس کے لئے گرم اور خشک موسم کی ضرورت ہوتی ہے، زمین کو پہلے کی نسبت گوڈی کر لیں، اور اس میں کھاد ملا لیں اور اوپر مٹی ڈال دیں اور پھر پانی ڈالیں۔

ٹماٹر

مزیدار اور انتہائی فائدہ مند سبزی ہے، بیج لگانے کے لئے اس کی کیاریاں تیار کر لیں، کیاریوں میں بیج ڈال کر ڈھانپ دیں اور پھر فوارے سے تھوڑا تھوڑا پانی دیں۔ آٹھ دس دنوں میں بیج اگ جائیں گے۔ پنیری تیار ہو جائے تو ان کو پٹریوں پر لگا دیں، پنیری لگانے سے پہلے پٹریوں کو پانی دیں، پنیری لگانے والی جگہ کو بھی پانی دیں تاکہ پودا آسانی سے اکھاڑا جا سکے۔ سردیوں میں ہر چندرہ دنوں بعد اور گرمیوں میں ہر چار، چھ دن بعد پانی دیں۔

مولی

مولی سردی گرمی دونوں موسموں میں کاشت کی جاتی ہے۔ اس کے لئے نرم اور بھربھری زمین تیار کرنا پڑتی ہے، بیج بونے سے ایک ہفتہ پہلے کھاد والی جگہ اچھی طرح گوڈی کر لیں، بیج کو تھوڑی سی مٹی ڈال کر ہلکا سا دبا دیں، بیج اگنے کے فوراً بعد پانی دیں۔ مولی کو پانی کی بہت ضرورت ہوتی ہے، اس لئے ہفتے میں ایک بار پانی ضرور دیں۔

دھنیا، مرچ وغیرہ

دھنیا، ہری مرچ وغیرہ اگانا بہت آسان کام ہے۔ اس کے لئے آپ کو بیج گھر میں ہی مل جاتے ہیں، سوکھے دھنیے کو کسی بھی گملے میں کھاد ڈال کر بو دیں اور اس پر پانی کا چھڑکاؤ کر دیں، چند دنوں میں ہی آپ کا دھنیا نکلنا شروع ہو جائے گا۔ اسی طرح مرچ کے بیج بھی کھاد میں ڈال دیں، یہ پودے بہت آسانی اور جلدی سے لگ جاتے ہیں، لیکن چڑیوں وغیرہ سے اس کو بچانا پڑتا ہے۔ اس لئے اس کو جہاں بھی لگائیں، وہاں نیٹ وغیرہ لگائیں تاکہ یہ نازک پودے محفوظ رہ سکیں۔

یہ چند چیزیں ہیں جو آپ بڑی آسانی سے گھروں میں لگا سکتے ہیں، ان کو لگانا، اگانا بالکل بھی مشکل نہیں ہے، صرف تھوڑی سی توجہ، محبت اور محنت سے یہ پھل پھول سکتے ہیں۔

ناروے کی سیر

ناروے

ناروے کا شمار دنیا کے ان چند ملکوں میں ہوتا ہے جنہیں لوگ فلاحی ریاست کہتے ہیں۔ یہ وہ ریاست ہے جہاں اپنے باشندے کو بنیادی حقوق دینا ریاست کی بنیادی ذمے داری ہے جن لوگوں نے ناروے دیکھا ہے وہ جانتے ہیں کہ وہ سرزمین ہے جس کی جتنی بار سیر کی جائے کم ہے۔ یہاں انسانی حقوق کو تو در کنار جانوروں کو بھی قانونی تحفظ حاصل ہے۔ ناروے کا کچھ علاقہ ایسا بھی ہے جہاں چھ ماہ دن تو چھ ماہ رات ہوتی ہے، اسے آدھی رات کے سورج کی سرزمین بھی کہتے ہیں۔ چلیں ہم آپ کو اس خوبصورت اور دلچسپ ملک کی سیر کراتے ہیں۔

ناروے پر 1940 سے 1945 تک جرمنی کا قبضہ تھا۔ جنگ میں بہت زیادہ تباہی ہوئی تھی۔ بھی شہروں پر بمباری ہوئی۔ کئی عمارتیں اور کارخانے جل کے راکھ ہو گئے۔ ناروے کا بادشاہ اور حکومت کے اہم لوگ انگلینڈ ہجرت کر گئے اور وہاں سے جنگ کے خلاف جدوجہد جاری رکھی تھی۔ جرمنی کو 8 مئی 1945 کو جب شکست ہوئی تو ناروے پھر سے آزاد ہو گیا۔ 1945 میں ملک کی تعمیر تو شروع کی گئی۔ اس عرصے میں بہت کام ہوا۔ صنعتی پیداوار اور برآمد بڑھی۔ مال بردار بحری بیڑے کو جو کبھی ناروے کی پہچان تھا اور جرمنی نے تباہ کر دیا تھا اسے دوبارہ منظم کیا گیا۔ اور دیکھتے ہی دیکھتے ناروے کے لوگوں نے ملک کا نقشہ بدل دیا۔ تیل کی پیداوار نے ناروے کو دولت مند بنانے میں بڑی مدد دی۔

رقبہ

ناروے کا رقبہ پاکستان کے رقبے سے آدھا ہے۔ اس کا تین چوتھائی چٹیل پہاڑوں اور خلیج نما سمندری گھاٹیوں پر مشتمل ہے۔ اسی باعث ناروے کی آبادی بہت کم ہے۔ یہ ملک جہاں کبھی جفاکش غریب مچھیرے آباد تھے، اب دنیا کے امیر ترین ملکوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ 1920 میں بحرہ شمالی میں تیل کی دریافت اور جدید ترین ٹیکنالوجی کے استعمال نے اس کی کایا پلٹ دی۔ یہاں اب مرسڈیز کے علاوہ کوئی اور گاڑی مشکل ہی سے نظر آتی ہے۔ خلیج میکسیکو کے گرم پانی کی سمندری روؤں کے باعث نہ صرف اس کی بندرگاہیں سارا سال کھلی رہتی ہیں بلکہ یہ رو اپنے ساتھ بے تحاشا کوڈ مچھلی لاتی ہے جو یہاں کے مچھیرے پورے یورپ کو برآمد کرتے ہیں۔

قطب شمالی

ناروے کا ایک تہائی سے زیادہ شمالی علاقہ دائرہ قطب شمالی کے اندر واقع ہے، یہی علاقہ آدھی رات کے سورج کی سرزمین کہلاتا ہے یہاں گرمیوں میں چھ مہینے کا دن اور سردیوں میں چھ مہینے کی رات ہوتی ہے۔ گرمیوں میں یہاں دنیا بھر سے سیاح آدھی رات کا سورج دیکھنے آتے ہیں۔ آدھی رات کے سورج کی سرزمین میں مقیم باشندوں نے چھ مہینے کے دن اور چھ مہینے کی رات کو مصنوعی طور پر بارہ گھنٹوں کے دن اور بارہ گھنٹوں کی رات پر تقسیم کر لیا ہے۔ گرمیوں میں لوگ دن بھر کام کرنے کے بعد اپنی خواب گاہوں میں موٹے موٹے پردے گرا کر مصنوعی طور پر رات کا سماں پیدا کر لیتے ہیں اور سردیوں میں جب چھ مہینے کی رات ہو، لوگ مصنوعی روشنیاں جلا کر دن کی کیفیت پیدا کرنے کی کوشش کرتے ہیں ورنہ عمومی طور پر اس جگہ گرمیوں میں رات کو بھی دن کا سماں ہوتا ہے اور سردیوں میں دن کو بھی شب کی سیاہی کا گمان ہوتا ہے موسم بہار شروع ہوتے ہی دن طویل ہونے لگتے ہیں اور موسم گرما آنے تک چوبیس گھنٹوں پر پھیل کر مہینوں پر محیط ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح سردیوں کی آمد پر راتیں لمبی ہو کر مہینوں پر اپنا تسلط جما لاتی ہیں۔ کسی بھی سیاح کے لیے یہ تجربہ ایسا ہے جو اسے زندگی بھر نہیں بھولتا۔

دارالحکومت اوسلو

یوں تو ناروے کے کئی شہر خوبصورتی میں اپنی مثال آپ ہیں لیکن اوسلو کی بات ہی کچھ الگ ہے۔ یہاں درجہ حرارت مائنس اٹھارہ ڈگری تک چلے جانا کوئی نئی بات نہیں لیکن اس جما دینے والی سردی میں بھی لوگ اپنے معمولات جاری رکھتے ہیں۔ شہر کی زندگی اپنی تمام تر رنگینیوں کے ساتھ چلتی رہتی ہے۔ سڑکوں پر کمال کا انتظام ہے۔ بعض اوقات روڈ پر ایک انچ بھی برف نظر نہیں آتی لیکن قریب میں جہاں تک نظر جاتی ہے ہر چیز کو برف اپنی حسین چادر میں سموئے ہوتی ہے۔ بدلتے ہوئے منظر دیکھ کر آپ کو ایسا محسوس ہوگا کہ جیسے آپ کوئی خوبصورت مناظر سے بھرپور فلم دیکھ رہے ہوں۔

اوسلو ناروے کے جنوب مشرق میں بحرہ شمالی کی گھاٹی نما خلیج پر واقع ہے۔ اس علاقے کی گھاٹیاں سرسبز اور حسین قدرتی نظاروں سے بھرپور ہیں۔ اوسلو کی آبادی لگ بھگ ساڑھے پانچ لاکھ ہے جو لاہور کی آبادی کے دسویں حصے سے بھی کم ہے۔ ناروے کے جنوب میں بحرہ شمالی اور مشرق میں سویڈن واقع ہیں۔ یہ ملک جنوب میں چوڑا اور شمال میں لمبوترا ہو جاتا ہے۔ شمال میں اس کی چوڑائی صرف چار میل ہے۔ ساحل کٹا پھٹا ہونے کی وجہ سے ساحلی لمبائی تقریباً بارہ ہزار میل ہے۔ ناروے اپنی خلیج نما سمندری گھاٹیوں اور کھائیوں کی وجہ سے دنیا میں کافی مشہور ہے۔

کچھ گھاٹیاں ایک سو میل تک ملک کے اندر چلی گئی ہیں۔

ناورے کے سامی باشندے

سامی یہاں کے مقامی لوگ ہیں جو ناروے کے شمالی حصے، سویڈن، فن لینڈ اور روس میں کافی مدت سے آباد ہیں۔ سامیوں کی اپنی زبان ہے جسے سامسک زبان کہتے ہیں۔ سامسک زبان کی کئی بولیاں ہیں لیکن وہ سب ایک دوسرے کی بولی نہیں سمجھ پاتے۔ سامیوں کی اپنی ثقافت اور مذہب ہے تاہم بہت سارے عیسائی ہیں۔ پہلے سامی لوگ شکار اور ماہی گیری پر گذارہ کرتے تھے مگر اب اکثر دیگر پیشوں سے منسلک ہیں۔ اکثر سامی شمالی ناروے میں رہائش پذیر ہیں۔ بلدیہ اوسلو میں سب سے زیادہ سامی رہتے ہیں۔

ناروے والوں کے مشاغل

ناروے کی تقریباً آدھی بالغ آبادی سال میں ایک یا کئی دفعہ مچھلی کا شکار کرتی ہے لیکن اس کے لیے دو مختلف اقسام کے لائسنس کی فیس ادا کرنا پڑتی ہے۔ یہ ٹیکس مچھلی کے شکار اور مچھلی کارڈ کے لیے ہوتے ہیں۔ یہ ٹیکس صرف دریاؤں، ڈیموں اور جھیلوں کے لیے لاگو ہوتا ہے۔ فراغت میں مچھلی کا شکار سمندر میں کرنا سبھی کے لیے مفت ہے۔ اگر کھارے پانی میں مچھلی کا شکار چھڑی یا ڈوری ڈال کر کیا جائے تو لائسنس کی ضرورت نہیں ہوتی۔

قومی دن

17 مئی ناروے کا قومی دن ہے۔ ناروے کا آئین 17 مئی 1814 کو بنا جس کی یاد میں یہ دن منایا جاتا ہے۔ اس قومی دن عام طور پر خوب سجاوٹ کی جاتی ہے۔ بہت سے لوگ اپنا علاقائی لباس یا قومی لباس پہنتے ہیں۔ صبح کے اوقات میں بچے جلوس نکالتے ہیں۔ اسکول کے بچے جلوسوں میں، ناروے کی جھنڈیاں لہراتے اور گاتے ہوئے شرکت کرتے ہیں۔ کئی مقامات پر جلوس میں موسیقی بھی بجائی جاتی ہے۔ دوپہر کے بعد اسکولوں، پارکوں، اور شہری مراکز میں تقاریر ہوتی ہیں۔ 17 مئی کو بچوں کا دن بھی کہا جاتا ہے۔

سیاست

وہ جو کہتے ہیں ناں کہ ریاست ماں جیسی۔ سچی بات ہے اگر کسی نے ماں کا روپ ریاست کی شکل میں دیکھنا ہے تو وہ ناروے کو دیکھ لے۔ اس ملک کی ایک اور خوبصورتی یہ ہے کہ یہاں جمہوریت اپنے تمام حسن اور خوبیوں کے ساتھ موجود ہے۔ ملک کا نظام صاف اور کرپشن سے پاک ہے۔ لوگ ووٹ کے ذریعے اپنے نمائندے منتخب کرتے ہیں، دھاندلی کا کوئی تصور بھی نہیں کر سکتا۔ بلاشبہ ناروے کے باشندے اپنی ریاست پر فخر کرتے ہیں اور انہیں فخر کا حق بھی حاصل ہے۔ اگر آپ کی جیب اجازت دیتی ہے تو ناروے ضرور جائیں اور سیاحت کا وہ لطف اٹھائیں جو دنیا کے شاید کسی اور ملک میں ممکن نہ ہو۔

خواتین کے حقوق

ناروے کی خواتین بھی کبھی امتیازی سلوک کا شکار تھیں لیکن آج آپ کو یہاں کی خاتون بہت زیادہ پر اعتماد نظر آتی ہے۔ وہ ہر شعبے میں مردوں کے ساتھ ساتھ کام کرتی ہے۔ ناروے میں قانون مساوات 1978 میں منظور ہوا تھا جس کے تحت یہاں عورتوں اور مردوں کو برابر کے حقوق حاصل ہیں۔ ناروے میں خواتین کو مردوں کے برابر وراثت کا حق 1854 میں ملا، اور غیر شادی شدہ خواتین نے 1864 میں خود مختار بالغ قرار دئے جانے کا حق حاصل کیا تھا۔

تعلیمی نظام

نارویجن تعلیمی نظام نرسری سے لیکر کالج اور یونیورسٹی تک ہے۔ سبھی کے لیے دس سالہ ابتدائی اسکول لازمی ہے۔ زیادہ تر بچے سرکاری اسکولوں میں جاتے ہیں۔ تقریباً 2 فیصد نجی اسکولوں میں پڑھتے ہیں۔ اپر سیکنڈری اسکول لازمی نہیں لیکن 95 فیصد نوجوان، پرائمری اور لوئر سیکنڈری اسکول کے بعد تعلیم جاری رکھتے ہیں۔ ناروے میں سرکاری اسکول مفت ہیں۔ اسی طرح اپر سیکنڈری اسکول، یونیورسٹی اور کالج میں بھی طالب علموں کو کوئی فیس نہیں دینی پڑتی۔ تعلیم کے تمام اخراجات اٹھانا ریاست کی ذمہ داری ہے۔

عام پائے جانے والے جانور

ناروے میں جنگلی جانوروں کی کئی مختلف اقسام پائی جاتی ہیں۔ اکثر یہاں کے جانور انسانوں کے لیے خطرناک نہیں۔ ناروے کا ریچھ پوری سردیاں غار کے اندر سوتا رہتا ہے۔ یہ غار یا سرنگ زیر زمین یا کسی ڈھلوان کے نیچے ہوتی ہے۔ یہ ریچھ موسم بہار میں باہر نکلتا ہے اور کبھی کبھی بھیڑ بکریوں کو بھی کھا جاتا ہے۔

موس

موس ناروے کے جنگل کا سب سے بڑا جانور ہے۔ اسے ناروے کے لوگ جنگل کا بادشاہ بھی کہتے ہیں۔ نر موس کے سینگ 150 سنٹی میٹر ہو سکتے ہیں۔ ایک جوان موس کا کندھوں تک قد 230 سنٹی میٹر اور وزن 400 سے 800 کلو ہو سکتا ہے۔ یہ جڑی بوٹیاں کھاتا ہے۔

سیال گوش

سیال گوش ایک بڑی بلی سے ملتا جلتا ہوتا ہے اور اس کے کان کالے گچھے دار ہوتے ہیں۔ اس کی کھال دھبے دار اور رنگ ہلکا براؤن ہوتا ہے اور دم کا آخری حصہ کالے رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ پورے ناروے کے جنگلات میں شمالی علاقے ترامس تک پایا جاتا ہے۔ یہ عام طور پر تقریباً ایک میٹر لمبا ہوتا ہے۔ سیال گوش ایک شکار خور جانور ہے۔ یہ پرندے، خرگوش اور چوہے وغیرہ کھاتا ہے لیکن موقع ملے تو بلی اور بھیڑ بھی کھا جاتا ہے۔

قطبی ہرن یا رینڈیر

ناروے میں اکثر قطبی ہرن پالنے کا رواج ہے جو جنوبی پہاڑی علاقوں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ ہرن کی نسل سے تعلق رکھتا ہے۔ ناروے میں قطبی ہرن کا قد بہت بڑا نہیں ہوتا اور عام طور پر کندھے تک 107 سے 127 سنٹی میٹر ہوتا ہے۔ نر اور مادہ دونوں کے سینگ ہوتے ہیں۔ یہ جڑی بوٹیاں کھاتا ہے۔ سامی لوگوں کی بڑی آبادی آج بھی انہیں پالتی ہے اور اچھا خاصا کاروبار کرتی ہے۔

نیلم احمد بشیر

چھ ہزار روپے! ڈاکٹر صاحب! یہ تو بہت زیادہ ہیں جی ہم غریب لوگ ہیں اتنے پیسے کہاں سے لائیں گے۔ کچھ کم نہیں ہو سکتے؟ بابا حمید کے بیٹے غلام محمد نے جھکتے ہوئے استدعا کی۔

''میں نہیں کرواتا آپریشن وپریشن!'' بابا حمید بیڈ سے چھلانگ مار کر یوں نیچے جا کھڑا ہوا جیسے وہ اچانک بھلا چنگا ہو گیا ہو یا وہ سترہ سالہ مچھلیاں بھرے بازوؤں والا کوئی ایسا نوجوان ہو جسے کبھی کوئی مرض لاحق ہی نہ ہوا ہو۔

''بابا جی! میں نے تو پہلے ہی آپ لوگوں کے پیسے کم کروا دیے ہیں، ہسپتال کے زکوٰۃ فنڈ سے کچھ رقم کی منظوری لے دی ہے ورنہ تو دس ہزار سے کم کا خرچ نہیں تھا۔'' ڈاکٹر نے غلام محمد کا بازو تھپتھپایا اور اگلے مریض کی جانب چل دیا۔

''معدے کا بڑا آپریشن ہے بھئی اتنا خرچ تو آتا ہی ہے۔'' ہمدرد نرس نے بابے کا بلڈ پریشر لینے کیلئے اس کے بازو پر پٹی کسنا شروع کر دی۔

''نہ گھبرا غلام محمد کے ابا غلام محمد کہیں نہ کہیں سے انتظام کر ہی لے گا!'' صغراں نے اپنی بہو کے کانوں کی پتلی پتلی بالیاں اور اپنے ہاتھ کی چاندی کی چوڑی کو بغور دیکھتے ہوئے اپنے شوہر کو تسلی دی۔

''کیسے کرے گا؟ خاک کرے گا!'' کیا میں نہیں جانتا یہاں تو سو سو روپے کے لالے پڑے ہوئے ہیں۔ میرے پوت کے پاس چھ ہزار کہاں سے آئیں گے صغراں مجھے گھر لے چل۔ مجھے کوئی شوق نہیں پیٹ کٹوانے کا۔ مجھے بڑا ڈر لگتا ہے۔ میں نہیں بچوں گا پیٹ کٹوا کر۔ بابے نے اپنے پتلے سوکھے پیٹ کو چھو کر کہا۔ گھبراہٹ سے اس کا جسم تھر تھر کانپ رہا تھا۔

''لو بھلا اس میں ڈرنے کی کیا بات ہے؟ آج کل تو آپریشن سارے ہی کرواتے ہیں اور پھر پتہ تھوڑی چلے گا کٹنے کا بے ہوش کر دیں گے نا۔'' صغراں عقلمند بنتے ہوئے بولی ''درد تو ہوگا نا!'' ''نہیں میں نہیں کرواتا اپریشن'' بابا نے خوفزدہ آواز میں کہا۔

''بابا درد نہیں ہوگا۔ اماں سمجھا ابے کو کچھ بھی نہیں ہوگا۔ خوامخواہ پریشان ہو رہا ہے!''

> بابے نے ہسپتال کی عمارت سے باہر نکل کر ایک لمبی گہری سانس کھینچی۔ باہر کی ہوا اتنی تازہ اور فرحت بخش ہوتی ہے، اسے تو کبھی احساس ہی نہ ہوا تھا حالانکہ اس کی ساری زندگی کھیتوں کھلیانوں میں گزری تھی اور اب بھی اس کا گھر ایک کھلی کچی آبادی میں تھا۔ ہسپتال کی دوائیوں کی بدبو سے بھری فضا نے اسے دو تین روز میں ہی تازہ ہوا کی مہک بھلا دی تھی۔

''بابا درد نہیں ہوگا۔ تو نہ گھبرا۔'' بہو شادو نے بھی بابے کو حوصلہ دینے کی کوشش کی مگر بابا چھ ہزار روپے اور آپریشن کے خوف سے رات بھر سو نہ سکا۔ تمام رات اسے چھ ہزار کے سرخ سرخ خون آلودہ نوٹوں اور چھریوں قینچیوں کے اپنے جسم کی جانب بڑھنے کی خواب آتے رہے۔

اس نے اپنی بیوی صغراں اور بہو کو رات ہی گھر بھیج دیا تھا کیونکہ انہیں بے آرام کرنا اسے اچھا نہیں لگتا تھا۔ گھر پر بچہ اکیلے تھے ویسے بھی چھوٹا پوتا تو ابھی ماں کا دودھ پیتا تھا۔ صغراں بھی دمے کی مریضہ تھی وہ ہسپتال میں ٹھہرتی تو ساری رات اس کا سانس اسے تنگ کرتا۔

غلام محمد نیچے زمین پر چٹائی بچھا کر لیٹ گیا تھا مگر صبح ابے کے آپریشن کے خیال سے اس کا بھی دل ڈوب ڈوب جا رہا تھا۔ تھوڑی تھوڑی دیر بعد آنکھیں کھولتا، ابے کو جاگتا دیکھتا تو جھوٹ موٹ اطمینان سے سو جانے کی اداکاری کرنے لگ جاتا۔ بابے کو پیٹ میں ہلکا ہلکا درد تو رہتا ہی تھا اس رات، درد کچھ حد سے بڑھتا محسوس ہو رہا تھا۔ وہ بار بار اپنے پیٹ کو ہاتھ لگاتا اور اسے سالم محسوس کر کے سوچنے لگتا، ابھی چند ہی گھنٹوں بعد یہ کٹا ہوا ہوگا اور میں قبر میں اتارا جا رہا ہوں گا۔ بھلا پیٹ کاٹ دو تو کیا کوئی زندہ رہ سکتا ہے؟

فجر کا ہی وقت تھا جب بابے نے اونگھتی آنکھوں سے اپنے بیٹے غلام محمد کی جانب دیکھا وہ سو چکا تھا۔ اس کے ہلکے ہلکے خراٹے اس کے کانوں سے ٹکرا رہے تھے۔ حیرت کی بات تھی اس سے اس کے پیٹ کے درد کو بھی آرام آ گیا تھا۔ اس وقت اس میں کسی قسم کا بھی درد محسوس نہیں ہو رہا تھا۔ شاید میرا مرض خود ہی ٹھیک ہو گیا ہو۔ شاید اللہ کو مجھ پر رحم آ گیا ہو۔ آخر اللہ جانتا ہے میرے پوت کے پاس چھ ہزار روپے نہیں ہیں وہ نہ جانے کہاں کہاں سے قرض اٹھائے گا۔ شاید اللہ کو ابھی مجھے مارنا مقصود نہیں اس لئے وہ میرا آپریشن

نہیں چاہتا۔ مگر یہ ڈاکٹر لوگ مجھے کہاں چھوڑیں گے۔ میری کہاں مانیں گے۔ میں کہہ بھی دوں گا کہ میرا پیٹ ٹھیک ہو گیا ہے تب بھی مجھے کاٹ ڈالیں گے۔ یہ سوچ کر اسے جھرجھری آ گئی۔

وہ چپکے سے اٹھا اور اپنے پاؤں میں اپنی ٹوٹی ہوئی پلاسٹک کی چپل پھنسا کر وارڈ کا دروازہ کھول کر باہر نکل گیا۔ ڈیوٹی پر موجود نرس فون پر کسی سے گفتگو میں کھوئی ہوئی تھی۔ اسے کچھ خبر نہ ہوئی کہ ایک مریض چپکے سے وہاں سے باہر نکل گیا ہے۔ ویسے بھی جنرل وارڈ میں داخل غریب مریض اتنی اہمیت کے کب حامل ہوتے ہیں کہ ان پر نگاہ کر نظر رکھی جائے۔ صفائی کرنے والے خاکروب نے میلے کچیلے پھٹے پرانے کپڑوں والے بابے پر ایک اچٹتی ہوئی نگاہ ڈالی اور دوبارہ کاریڈور میں ٹاکی لگانے میں مصروف ہو گیا۔

بابے نے ہسپتال کی عمارت سے باہر نکل کر ایک لمبی گہری سانس کھینچی۔ باہر کی ہوا اتنی تازہ اور فرحت بخش ہوتی ہے، اسے تو کبھی احساس ہی نہ ہوا تھا حالانکہ اس کی ساری زندگی کھیتوں کھلیانوں میں گزری تھی اور اب بھی اس کا گھر ایک کھلی کچی آبادی میں تھا۔ ہسپتال کی دوائیوں کی بدبو سے بھری فضا نے اسے دو تین روز میں ہی تازہ ہوا کی مہک بھلا دی تھی۔

جلدی سے گھر جا پہنچوں اور جا کر صغراں کو یہ خوشخبری سناؤں کہ میں واپس آ گیا ہوں۔ میرا پیٹ درد بالکل ٹھیک ہو گیا ہے۔ نہ میرا کوئی پیٹ کاٹے گا اور نہ میں مروں گا۔ نہ پیسے ادھار مانگنے پڑیں گے اور نہ کسی کو کوئی پریشانی ہو گی۔ چھوٹا کاکا مجھے دیکھ کر ہمیشہ کی طرح مسکرانے لگے گا۔ یہ خیال آتے ہی بابا بگٹٹ بھاگنے لگا۔ میں جاتے ہی کاکے کو گھٹنوں پر بٹھا کر اوئے مائیاں کراؤں گا۔ وہ جلدی جلدی سڑک پار کرنے لگا۔

پجارو اپنی پوری رفتار سے سڑک پر دندناتی ہوئی چلی آ رہی تھی پجارو والے نے اپنی پوری طاقت بریک پر دبا دی مگر میلی میلی سی ہڈیوں کے ڈھانچے کا وجود تیلی تیلی ہو کر سڑک پر بکھر گیا۔ ”اوہ مائی گاڈ!“ نوجوان ڈرائیور کے ساتھ بیٹھے ہوئے باپ کے منہ سے نکلا۔ پہلے ہی ائیر پورٹ پہنچنے میں اتنا سا ٹائم رہ گیا تھا اور اب یہ حادثہ! اتنا بے وقت اتنا بے مزہ واقعہ! یہ غریب لوگ ایک دم سے سڑک پہ کیوں آ جاتے ہیں کوئی سینس ہی نہیں ہے۔

”ڈیڈ میں نے تو پوری کوشش کی تھی، بریک لگائی تھی!“ نوجوان سراسیمہ نظر آ رہا تھا۔

”اسپیڈ اتنی زیادہ ہو تو بریک لگانے سے کچھ نہیں ہوتا۔ ہزار بار کہا ہے آہستہ رکھا کرو مگر تم سنتے ہی کب ہو!“

”ہائے اللہ کہیں میرے بیٹے کی فلائٹ ہی نہ نکل جائے۔ امریکہ کی فلائٹ ہے اب کیا ہو گا۔“ پچھلی سیٹ پر بیٹھی ہوئی ماں کے چہرے پہ ہوائیاں اڑنے لگی۔ دیکھتے ہی دیکھتے نہ جانے کہاں سے بہت سارے لوگ نکل آئے اور پجارو کو گھیرے میں لے لیا۔

غلام محمد کی آنکھ کھل گئی اور وہ بابے کو ڈھونڈتا باہر آ چکا تھا۔ ابے کو یوں سڑک پر گرے، بکھرے، فنا ہوتے دیکھ کر اس کے پیروں تلے سے زمین نکل گئی اور اس نے اونچی اونچی آواز میں عورتوں کی طرح بین کرنے شروع کر دیے۔ پجارو والے لوگ مزید گھبرا گئے۔

کیا ہوا؟ کیسے ہوا؟ کس نے مارا؟ ہاں جی غریب کو تو یہ امیر لوگ یونہی سڑکوں پر کچل کچل کر ختم کرنا چاہتے ہیں۔ غریبوں کا ہے ہی کون؟ آوازوں کے خوفناک خنجر پجارو والوں کی جانب بڑھنے لگے۔

”بیٹا تم کیوں رو رہے ہو۔ تم کون ہو؟ پجارو سوار امیر نوجوان کے امیر باپ نے غلام محمد سے شفقت سے سوال کیا۔

”میں غلام محمد ہوں۔ یہ میرا ابا ہے۔ اس کا تو آج آپریشن ہونا تھا اس نے تو ٹھیک ٹھاک ہو جانا تھا۔ اب کیا رہ گیا ہے۔ جو ٹھیک ہو گا، ہائے میرا ابا۔ مر گیا میرا ابا!“

”دراصل ہمارا قصور نہیں تھا ہم لوگ تو سیدھی صاف سڑک پر جا رہے تھے بابا جی کو شاید ٹھیک طریقے سے دکھائی نہیں دیا۔ بس بیچ سڑک میں آ گئے۔“ نوجوان کے باپ نے معذرت خواہانہ لہجے میں بات کی۔

”دیر ہو رہی ہے ابو۔ بیٹے نے گھڑی دیکھی۔“

ہائے کہیں فلائٹ نہ نکل جائے۔ میرے بیٹے کے فیوچر کا معاملہ ہے ماں نے دانتوں سے ہونٹ کاٹتے ہوئے سوچا۔

”جلدی معاملہ نپٹائیں جی۔“

”انہیں تھانے لے چلو۔“

”ان کا گھیراؤ کر لو۔“

بابا درد نہیں ہو گا۔ تو نہ گھبرا۔“ بہو شادو نے بھی بابے کو حوصلہ دینے کی کوشش کی، مگر بابا چھ ہزار روپے اور آپریشن کے خوف سے رات بھر سو نہ سکا۔ تمام رات اسے چھ ہزار کے سرخ سرخ خون آلودہ نوٹوں اور چھریوں قینچیوں کے، اپنے جسم کی جانب بڑھنے کے خواب آتے رہے۔

”سالوں نے اپنے باپ کی سڑک سمجھ رکھی ہے!“

”آوازوں کے نیزے بھالے پھر ان کا نشانہ لینے لگے۔“

”ہم ٹائر جلائیں گے۔ جلوس نکالیں گے۔ ڈرو نہیں بھائیو ہم سب ساتھ ہیں!“ ایک مزدور نے انقلابی انداز میں نعرہ لگایا۔

بابے کا بے جان جسم ایکدم کتنا اہم ہو گیا تھا۔ غلام محمد تشکر بھری نظروں سے اِدھر اُدھر دیکھنے لگا۔

”دیکھو تم میرے بیٹے ہو۔ مجھے بہت افسوس ہے کہ تمہارے والد بدقسمتی سے حادثے کا شکار ہو گئے لیکن یہ لو۔ یہ رکھ لو۔ معاف کر دینا ہمیں۔“ پجارو ڈرائیو کرنے والے نوجوان کے امیر باپ نے غلام محمد کی مٹھی میں کچھ رکھ دیا۔

غلام محمد نے مٹھی دیکھی۔ دو ہزار ہزار کے نوٹ اس کے میلے پسینے سے بھیگے ہوئے ہاتھ میں بڑے عجیب لگ رہے تھے۔

نہیں نہیں۔ مجھے پیسے نہیں چاہئیں۔ اس نے روپے واپس دے کر رونا شروع کر دیا۔ ”ہائے میرا ابا۔ مجھے میرا ابا چاہئے!“

”دیکھو بیٹا خدا کو یہی منظور تھا۔ خدا کے لکھے کو کون ٹال سکتا ہے۔ تھانے کچہری سے کیا ملے گا۔ جو ہونا تھا وہ ہو چکا۔ اب ابا جی کا اچھی طرح سے ختم دلوا دینا۔“

”میرے پاس اچھے سے ختم دلانے کے پیسے کہاں ہیں؟ مجھے آپ کا پیسہ نہیں چاہئے مجھے انصاف چاہئے نہیں مجھے اپنا ابا چاہئے“ غلام محمد روتے چلا گیا۔ ”رکھ لو! آخر بابے کی روح کو ثواب نہیں پہنچانا۔ خوب دیگیں پکوانا ساری برادری کو بلانا“ اب کی بار چار مزید نئے نوٹ غلام محمد کی ہتھیلی میں پھنسا دیے گئے۔ غلام محمد نے ان کی طرف حیرت سے دیکھا نئے ہزار کے نوٹ آسمان میں جگمگاتے ستاروں کی طرح اُجلے اور چمکیلے نئے دکھتے تھے۔ وہ انہیں گھورتے گھورتے رونا بھول گیا۔

چھ ہزار روپے! بابا تو یہ چاہتا تھا نا، میں اُدھار نہ اٹھاؤں اسی لئے خود ہی انتظام کر گیا۔ یکلخت غلام محمد کے آنسو خشک ہو گئے۔

کچی آبادی کے مکین بابے کے ختم کا کھانا کھا کر تعریفیں کرتے چلے گئے۔ واہ بھئی واہ بیٹا ہو تو ایسا باپ سے اتنی محبت۔ کیا شاندار کھانا دیا ہے۔ برسوں یاد رہے گا۔ مرغ نان زردہ اور پھر پھل بھی۔ بابے کی روح کتنی خوش ہو گی چاروں طرف یہی تذکرہ ہو رہا تھا۔

”یہ لے پکڑ اب کی گرمیاں کو ٹھا پکا کروا لیں گے۔“ غلام محمد نے مرغی کی ٹانگ چباتے ہوئے اپنی بیوی شادو کو چھ ہزار میں سے بچی ہوئی تین ہزار کی رقم تھما دی اور خود پرسہ کے لئے آنے والوں کے ساتھ اپنے مرحوم بابے کی پیاری پیاری باتیں کرنے لگا۔

مسکرانا تو سب کو آتا ہے

مسکرانا تو سب کو آتا ہے
ہاں مگر کون مسکراتا ہے
اب مجھے کچھ نظر نہیں آتا
اب مجھے راستہ چلاتا ہے
ڈوب جاتا ہے چاند آخر شب
اور پھر دل بھی ڈوب جاتا ہے
کون آتا ہے اس خرابے میں
اس خرابے میں کون آتا ہے
موسم آتا ہے دل پہ وحشت کا
پھر یہ موسم گزر بھی جاتا ہے
وہ جو اک شخص یاد آتا تھا
ہاں وہی شخص یاد آتا ہے
رات آنکھوں میں کاٹ لیتے ہیں
کار دنیا میں دن بتاتا ہے
تم بھی ہوتے ہو رات خلوت میں
کون اتنے قریب آتا ہے
آپ کیوں بے قرار رہتے ہیں
آپ کو کون یاد آتا ہے
دل کی بے اختیاریاں مت پوچھ
روٹھ جاتا ہے مان جاتا ہے
کیوں دکھاتا ہے آئینہ مجھ کو
کیوں مجھے خاک میں ملاتا ہے
سخت مشکل ہے کار عشق اجمل
ہاں خسارے میں دل ہی جاتا ہے

(اجمل سراج)

فرض کرو

فرض کرو ہم اہل وفا ہوں، فرض کرو دیوانے ہوں
فرض کرو یہ دونوں باتیں جھوٹی ہوں افسانے ہوں
فرض کرو یہ جی کی بپتا، جی سے جوڑ سنائی ہو
فرض کرو ابھی اور ہو اتنی، آدھی ہم نے چھپائی ہو
فرض کرو تمہیں خوش کرنے کے ڈھونڈے ہم نے بہانے ہوں
فرض کرو یہ نین تمہارے سچ مچ کے میخانے ہوں
فرض کرو یہ روگ ہو جھوٹا، جھوٹی پیت ہماری ہو
فرض کرو اس پیت کے روگ میں سانس بھی ہم پر بھاری ہو
فرض کرو یہ جوگ بجوگ ہم نے ڈھونگ رچایا ہو
فرض کرو بس یہی حقیقت باقی سب کچھ مایا ہو
دیکھ مری جان کہہ گئے باہو، کون دلوں کی جانے، ہو
بستی بستی صحرا صحرا، لاکھوں کریں دوانے ہو
جوگی بھی جو نگر نگر میں مارے مارے پھرتے ہیں
کاسہ لئے بھبوت رمائے سب کے دوارے پھرتے ہیں
شاعر بھی جو میٹھی بانی بول کے من کو ہرتے ہیں
بنجارے جو اونچے داموں جی کے سودے کرتے ہیں
ان میں سچے موتی بھی ہیں، ان میں کنکر پتھر بھی
ان میں اتھلے پانی بھی ہیں، ان میں گہرے ساگر بھی
گوری دیکھ کے آگے بڑھنا، سب کا جھوٹا سچا، ہو
ڈوبنے والی ڈوب گئی وہ گھڑا تھا جس کا کچا، ہو

(ابن انشا)

تمام عمر عذابوں کا سلسلہ تو رہا

تمام عمر عذابوں کا سلسلہ تو رہا
یہ کم نہیں ہمیں جینے کا حوصلہ تو رہا
گزر ہی آئے کسی طرح تیرے دیوانے
قدم قدم پہ کوئی سخت مرحلہ تو رہا
چلو نہ عشق ہی جیتا نہ عقل ہار سکی
تمام وقت مزے کا مقابلہ تو رہا
میں تیری ذات میں گم ہو سکا نہ تو مجھ میں
بہت قریب تھے ہم پھر بھی فاصلہ تو رہا
یہ اور بات کہ ہر چھیڑ لاابالی تھی
تری نظر کا دلوں سے معاملہ تو رہا

(جاں نثار اختر)

شہر در شہر گھر جلائے گئے

شہر در شہر گھر جلائے گئے
یوں بھی جشن طرب منائے گئے
اک طرف جھوم کر بہار آئی
اک طرف آشیاں جلائے گئے
اک طرف خون دل بھی تھا نایاب
اک طرف جشن جم منائے گئے
کیا کہوں کس طرح سر بازار
عصمتوں کے دیے بجھائے گئے
آہ وہ خلوتوں کے سرمائے
مجمع عام میں لٹائے گئے
وقت کے ساتھ ہم بھی اے ناصر
خار و خس کی طرح بہائے گئے

(ناصر کاظمی)